ふじさわ防災ナビ

防災訓練編

災害が発生したときに「する」ことを事前に「繰り返し」行い、「身に付ける」ことが大事です。

２０１５年（平成２７年）１月改訂版

ふじさわ防災ナビ　防災訓練　目次

１ はじめに……1

２ 防災訓練の必要性……2
２－１．役割に合わせた訓練……2
２－２．訓練実施計画を立てる……5
（１）訓練内容を決める……5
（２）訓練日時を決める……6
（３）訓練計画書を作る……7
２－３．訓練の成果を上げるために……8
（１）興味を持って参加、楽しめる訓練に……8
（２）専門家の指導、関係機関との調整……8
（３）訓練の服装……10
（４）十分な事前説明……10
（５）事故防止……10
（６）実施後の評価・次回への改善点の把握……10

３ 個人・家族で行う訓練……11
３－１．身を守る訓練……13
３－２．津波からの避難訓練……14
３－３．安否確認訓練……15
３－４．初期消火訓練……16

４ 自主防災組織（自治会・町内会単位）訓練……17
４－１．自分たちのまちを知る……19
（１）映像（ＤＶＤ）で勉強する……21
（２）図上演習ＤＩＧ（ディグ）を実践しよう……22
（３）まち歩きで地域を点検しよう……26
（４）防災マップをつくろう……31
４－２．情報収集・伝達訓練……35
（１）情報収集訓練……35
（２）情報伝達訓練……36
４－３．初期消火訓練……37
（１）消火器による消火訓練……37
（２）バケツリレーによる消火訓練……38

４－４．安否確認訓練 39
４－５．救出・応急救護・搬送訓練 41
（１）転倒家具や倒壊建物からの救出活動 41
（２）応急救護訓練 46
（３）搬送訓練 53
４－６．避難誘導訓練 55
（１）避難誘導訓練 55
（２）避難行動要支援者の避難支援訓練 57
４－７．給食・給水訓練 59
（１）給食訓練 59
（２）給水訓練 60
４－８．事前避難の呼びかけ・誘導（風水害の場合） 62

５ 避難施設訓練 63
５－１．避難所運営ゲーム「ＨＵＧ（ハグ）」 65
５－２．避難・集合訓練 69
５－３．避難施設運営準備訓練 71
（１）避難施設運営委員会各班編成訓練 71
（２）被災者受付訓練 73
（３）避難施設内割り振り訓練 75
５－４．避難施設運営委員会開催訓練 77
５－５．防災資機材設置、活用訓練 79
（１）ろ水機を使用した給水訓練 79
（２）仮設トイレの設置訓練 81
５－６．救援物資受け入れ、配布訓練 83
５－７．炊き出し訓練 85

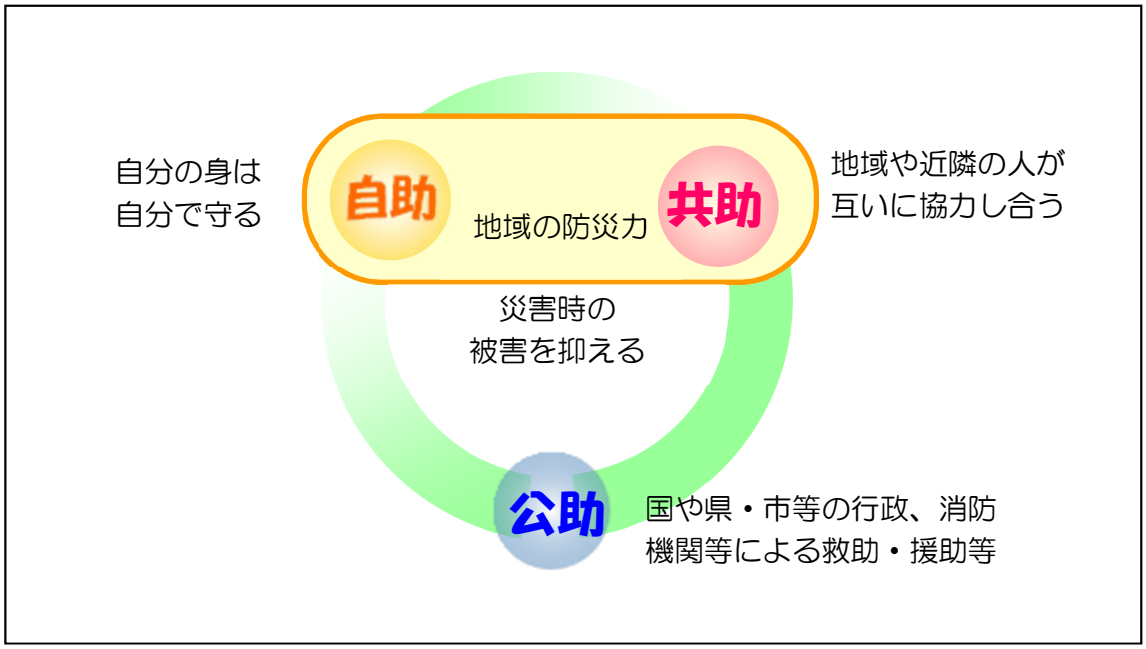
６ 地区総合防災訓練 87

７ 藤沢市による防災訓練 89
（１）藤沢市総合防災訓練 89
（２）藤沢市津波対策避難訓練 89
（３）その他の訓練 89

資料編

1 はじめに

災害の被害を軽減するためには、個人が自らや家族の命を守るために取り組む「自助」、地域や近隣の人々が互いに協力し合いながら助け合う「共助」及び国・県・市などの公的機関による「公助」がそれぞれ不可欠です。



そして、個人、地域及び公的機関のそれぞれが、大規模な災害時において迅速かつ的確に行動するためには、日頃からの防災訓練が欠かせません。

この「ふじさわ防災ナビ　防災訓練」は、災害時における個人、地域及び公的機関の役割分担を明確にした上で、特に地域が十分な役割を果たすために、平常時から実施しておくべき訓練について手引きするものです。本書に沿って、地域（自主防災組織）ごとにそれぞれの実情に合わせて、初期消火、応急手当、避難誘導等の訓練を日頃から実施し、より実践的な対応力を身に付けるとともに、地域のきずなを深めましょう。

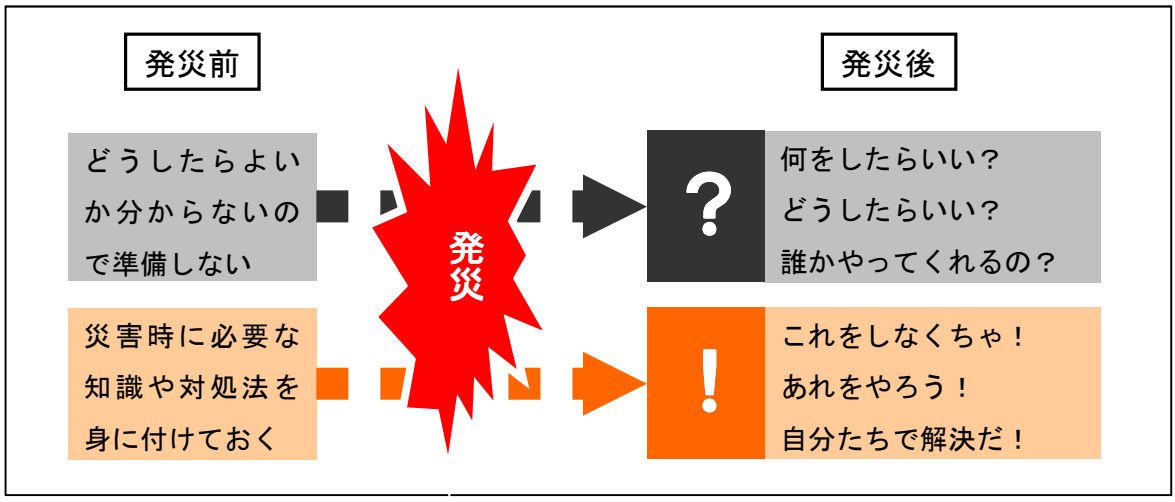
【主な項目】

- 防災訓練の必要性
- やるべき訓練の一覧
- 各訓練の目的や実施方法（個人・家族、自主防災組織、避難施設単位）
- 自分たちのまちを知る
- 防災訓練の組み立て方

2　防災訓練の必要性

大規模災害時にはほとんどの方が過去に経験したことのないような状況に直面します。平常時には想像も付かない危険な状況があちこちで発生するだけでなく、電気、上下水道、ガス、通信といったライフラインや交通が寸断し、平常時とは全く異なった状況下での活動が余儀なくされます。

このような状況下でも**落ち着いて適切な行動をとるため**には、災害時に必要な**対処の仕方を知り、行動できるようにしておく**必要があります。そのために、日頃から防災訓練を繰り返し行うことが大切になります。

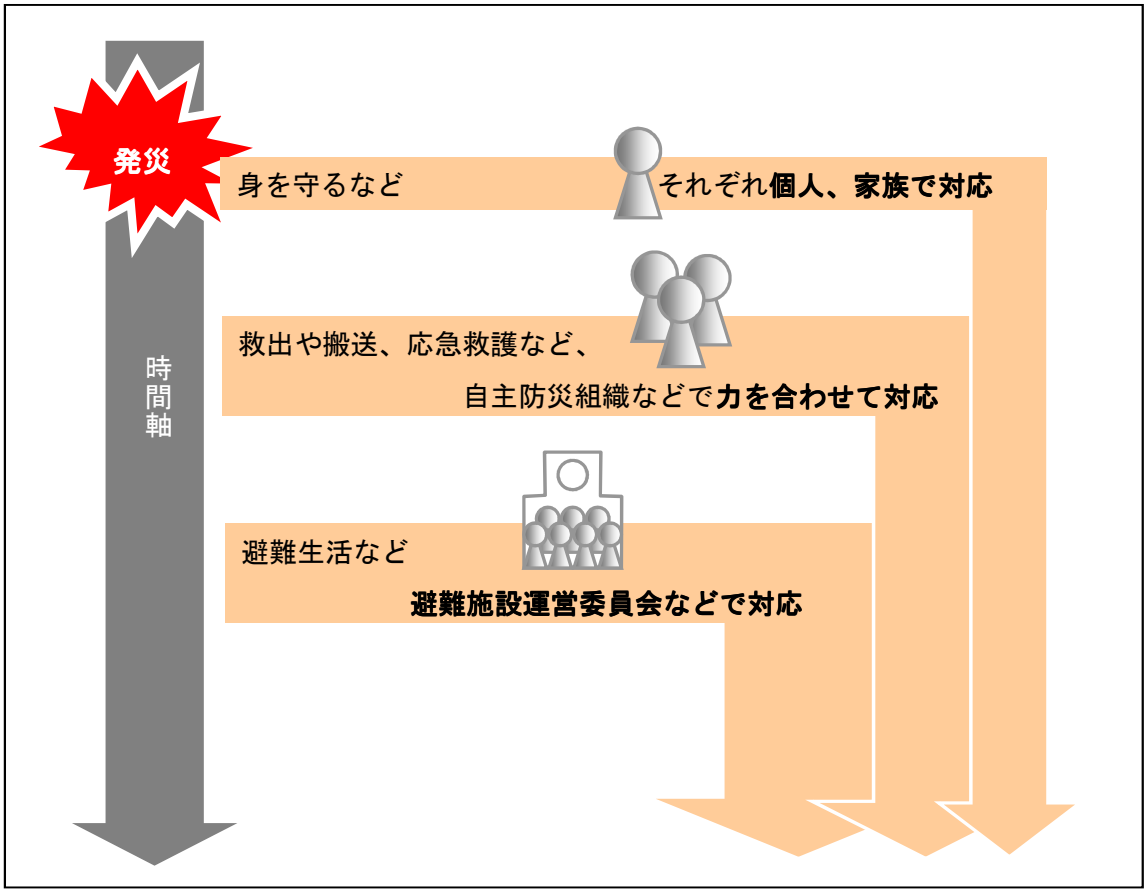


２－１．役割に合わせた訓練

災害時、時間が経つと一緒に活動する人の数（活動単位）は大きくなっていきます。これは、１人ではできないことは２人で、更に多くの人で協力すればできることがあるということを表しています。

少ない人数でもできることは小さな単位（例えば、個人や家族など＝**自助**）で、また、たくさんの人が集まらないとできないことは大きな単位（例えば、自主防災組織や避難施設など＝**共助**）で行った方がより効果的です。

広域で災害が起きた場合、公的な支援（**公助**）には時間がかかりますので、災害発生直後の対応は各個人・家庭で自発的に行い、自らの生命や財産を守る必要があります。また、避難施設が開設された場合は、地域の住民が主体となって運営する必要があります。



このため、防災訓練は、実施主体ごとに災害時に行うべき行動の必要性や行動目的を事前に理解し、繰り返し実施することにより、<u>災害時に円滑に活動できるようにする</u>ことが必要です。

災害時は、ライフラインや情報の途絶など、普段の生活状況とは異なった環境下におかれるため、普段できていたことも、実施困難になることが予想されます。どのような環境下であっても生命や財産を守れるよう、それぞれが普段から訓練しておくことが重要です。

「そのとき、誰が、何をすべきか」を十分に理解する
↓
それぞれの目的に応じて、活動に必要な技能・技術や知識などを習得する
↓
繰り返し訓練して、円滑に活動できるようにする
↓
災害時に役立てる

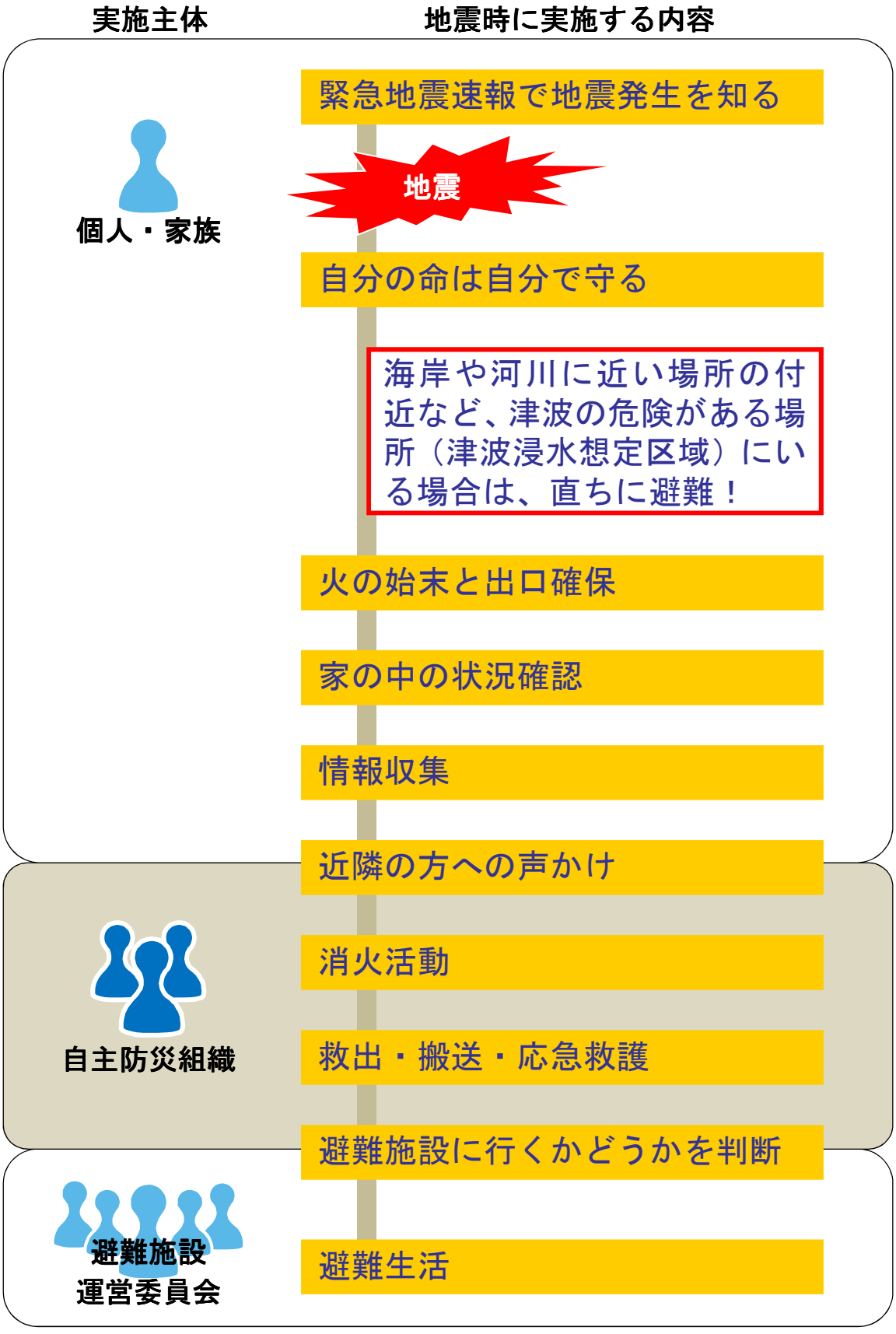


図　2－1　地震時の主な実施内容と実施主体

２－２．訓練実施計画を立てる

限られた時間の中で効果的な訓練を実施するために、目的や内容等を明らかにした訓練実施計画を立てましょう。

（１）訓練内容を決める

訓練は、地域の方々が貴重な時間を割いて実施するものであるため、なるべく地域が抱える不安の解消につながるように実施するべきです。まずは、災害時に地域で問題となりそうなことを整理し、それを解決するためにどのような訓練を行うかを決めましょう。その上で、正しい知識や技術を習得できるように、詳細な内容を計画していきましょう。

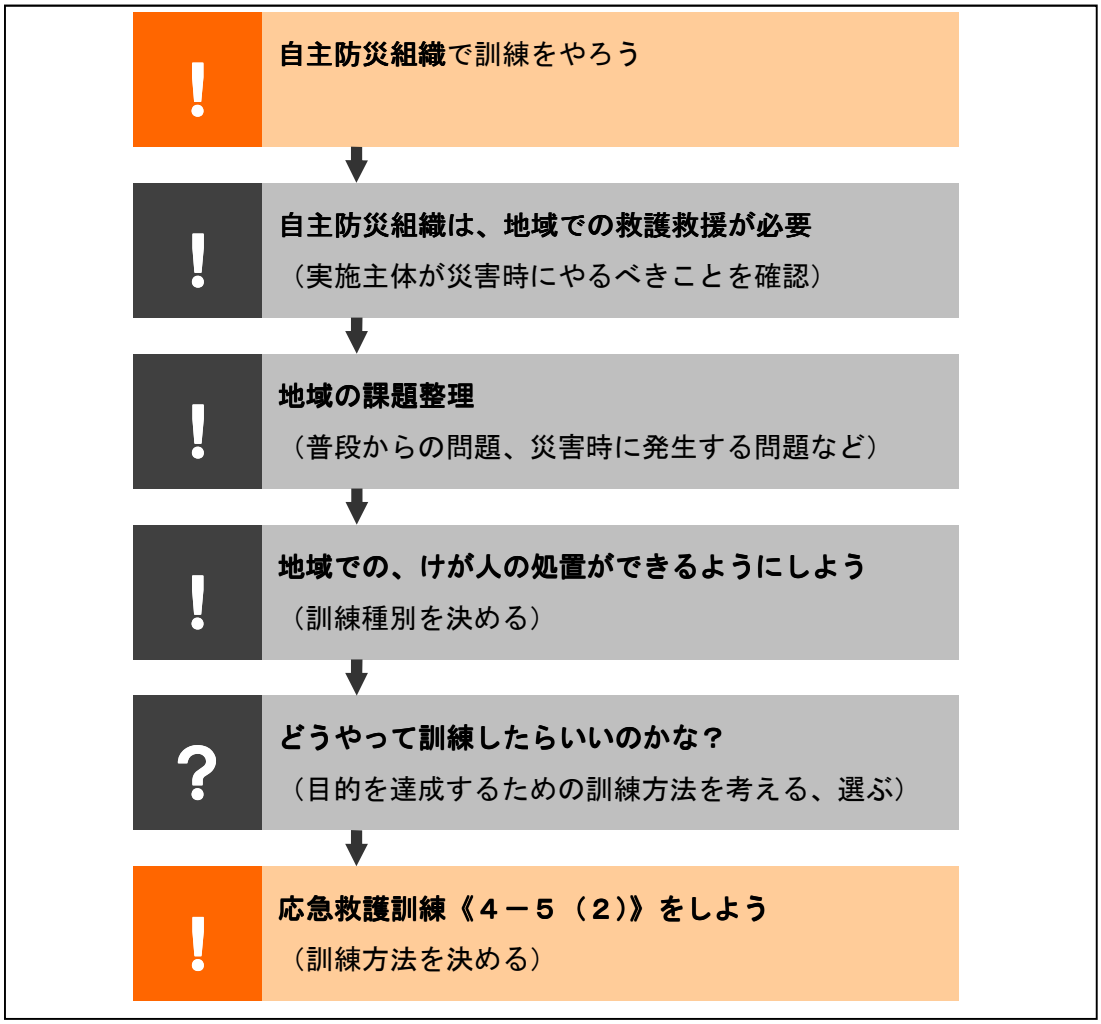


図　２-２　訓練内容検討の一例

同じような訓練を繰り返すだけでは、参加者は飽きてしまいます。勉強会やワークショップなどの座学と、実動訓練を交互に行うなどの工夫を忘れないようにしましょう。また、参加者の目先を変えることで、参加意欲を上げることができます。

【コラム】防災訓練がマンネリ化していると感じたら

地域の防災訓練を終えた後、こんな意見が寄せられることがあります。

「地域の防災訓練はマンネリ化している！」

「いつも同じことの繰り返しで意味がない！」

しかし、同じことを繰り返す訓練は本当に意味がないのでしょうか？

防災訓練の目的は、

それぞれが災害時にとるべき行動の必要性や目的を事前に理解し、訓練することで、災害時に円滑に活動できるようにすること

です。

やったことがないことは、いざというときにはできません。

繰り返し訓練を実施することで、災害時に円滑に活動できるようになります。

形式的に訓練を実施しているだけと感じるようになったら、その訓練の意義やり方について改めて考えてみましょう。同じ訓練でも、前回と異なる事態を想定して、少しでもやり方を変えてみると、非常に有意義な訓練となります。

また、誰かが事前に用意してくれた資機材で訓練をしていないでしょうか。

災害時は、自分たち自身で資機材を防災倉庫から取り出し、活動しなくてはいけません。そのため、参加者全員が資機材の保管場所を把握するとともに、それらを使えるようにしておくことが重要です。

より実践的なものとなるように心がけ、身に付く訓練を行いましょう。

（２）訓練日時を決める

開催日時は、多くの住民が参加できるように決めましょう。防災の日（９月１日）や、防災とボランティアの日（１月 17 日）などが定例ですが、夏祭りや地区の運動会などと同時開催にすることで、より多くの参加者を見込めます。

また、毎年同じ日時に開催すると参加者が偏るため、季節や曜日、開催時間を変えるなどの工夫も必要です。どのような人に参加してもらいたいかを考え、その人達が参加しやすい時間を考慮して決めましょう。

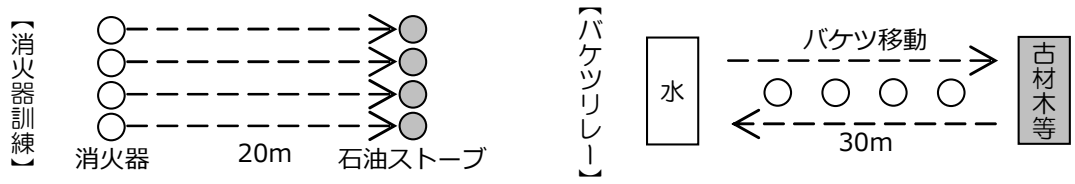
（3）訓練計画書を作る

決めた内容は、文字や絵にしてまとめていきましょう。

書きながら訓練をイメージすることで、足りない項目や注意すべき項目が見えてきます。また、一緒に訓練を企画している仲間と方向性を合わせることもできますので、作った計画書は企画者で回覧して、よりよいものにしましょう。

図　2-3　（訓練計画例）〇〇防災会　訓練計画書

災害時にやるべきこと		地域で発生した火災の拡大を防ぐ。
目的		地震発生後の出火に対する初期消火を確実に行えるようにする。消火訓練を通じて、「自分たちの町は、自分たちが守る！」という意識を、参加者全員が持てるようにする。
訓練方法		初期消火訓練
日程		〇月〇日　午前９～11 時
場所		〇〇公園広場
参加者		〇〇防災会全員
実施要領	想定	石油ストーブの上に、地震によって棚の上の新聞、雑誌が落下し、火災になったものとする。
	内容	１　消火器の性能について、〇〇消防署員から話しを聞く。 ２　石油ストーブ（絵）を、水消火器で消火する。 ３　材木や雑誌類に火をつけ、バケツリレーで消火する。
準備するもの		材木や雑誌類（火をつける物）、バケツ 10 個
備考		・計画書ができたら、藤沢市防災危機管理室に相談する。 ・指導は、〇〇消防署員（３名）に依頼する。 ・参加者は、活動しやすい服装をしてくること。



２－３．訓練の成果を上げるために

（１）興味を持って参加、楽しめる訓練に

防災訓練は、地域住民が自主防災組織活動への理解を深め、各種資機材の操作方法を体得するよい機会です。より多くの住民の参加が得られるよう、工夫をしましょう。

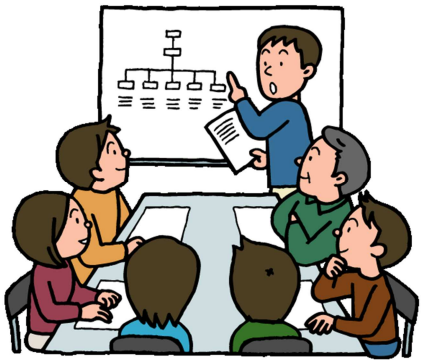
（例）　〇地域のイベント（祭り、運動会等）に合わせて行う
　　〇１ 泊２ 日のテント（避難施設）生活体験
　　〇防災ウォッチング
　　〇起震車による地震体験
　　〇防災クイズ　　など

外国人や体の不自由な方などにも積極的に参加してもらう工夫もしましょう。避難行動要支援者の方々の避難誘導や、各家庭への情報伝達などは、実際に行動することによって、初めて問題点が見出されることがあります。

（２）専門家の指導、関係機関との調整

消火訓練や救出・救護訓練は、専門的な知識・技術が必要であるため、訓練の実施に当たっては、消防署員など専門家の指導を受けましょう。

訓練が効果的に実施できるよう、福祉施設や地域の事業所などの関係機関とも調整を行いましょう。



→本マニュアル　資料編-1「防災訓練等実施届」参照

防災訓練の申込み方法

訓練申込み

防災危機管理室
電話：0466(25)1111（代表）

南消防署管理課　電話：0466(27)8181
北消防署管理課　電話：0466(45)8181

※消防署からの職員派遣は、担当区域が南消防署と北消防署に分かれています。

打合せ

防災危機管理室
南消防署管理課・北消防署管理課

職員の派遣

防災危機管理室・南消防署・北消防署

（３）訓練の服装

服装は訓練に適した動きやすいものとし、必要に応じて、軍手やヘルメット、防災頭巾などを着用しましょう。

（４）十分な事前説明

訓練開始前には必ず参加者へ十分に説明し、事故防止に努めましょう。特に、訓練で使用する資機材については、操作方法・危険性などについて十分に説明しましょう。

（５）事故防止

訓練中には事故防止に万全の注意を払い、万一事故が発生した場合はけが人の救護を最優先するなど、適切な措置をとりましょう。

市民活動災害補償保険

防災訓練など地域社会活動を行う際に傷害を負った場合、保険金が支払われます。死亡の場合１名 500 万円、後遺障害の場合１名 15～500 万円、入院の場合１日 3,500 円、通院の場合１日 2,000 円です。

このほか、賠償責任保険にも加入しております。

※問い合わせ先

市民自治推進課又は防災危機管理室　0466(25)1111（代表）

（６）実施後の評価・次回への改善点の把握

訓練終了後は、反省会や参加者アンケートを行うなど、できるだけ多くの人の意見を聞き、現状の活動方針等の改善を図りましょう。また、次回の訓練は、改善した方針等に従って実施しましょう。

訓練は、反復・継続で
行われることにより、
効果がＵＰします！

3　個人・家族で行う訓練

災害時に個人・家族に求められることは、

自らや家族の命を守り、安全を確保すること　です。

災害時に自らや家族の生命を守り、安全を確保するためには、事前にその方法をしっかり学び、訓練しておく必要があります。地域の防災訓練に参加するだけでなく、各個人や家族で防災訓練を行ってみましょう。

例えば、地域の防災訓練に参加する前に「身を守る訓練」を行ったり、地域の防災訓練から帰った後に、「防災」をテーマに家族で考える時間を持つなど、自分たちで簡単にできることがあります。

表　3-1　個人・家族で行う訓練一覧

訓練名称	主な目的
3－1. 身を守る訓練	・最も大切な自分自身を守る方法を知り、身に付ける。
3－2. 津波からの避難	・強い地震動の後には津波被害が発生する可能性があることを理解する。 ・事前に立てた避難計画を元に、避難経路、避難場所、避難施設などを確認し、災害時に安全、確実に避難できるようにする。
3－3. 安否確認訓練	・家族で事前に決めた方法で、お互いが安否を確認できるか確認し、災害時、確実にお互いの安否が確認できるようにする。 ・各通信事業者の災害用伝言サービスを利用してみることで、災害時、直ちにお互いの安否を確認することができるようにする。
3－4. 初期消火訓練	・災害時に最も被害を拡大させるものの１つが火災であることを理解する。 ・出火防止のポイントと初期消火の方法を理解する。

これらを達成するための訓練を、３－１以降にまとめました。それぞれの訓練がなぜ必要なのかを考えながら、各個人・家族で訓練を実施しましょう。

個人や家族で訓練を行う場合、訓練の「きっかけ」を作るのが難しいのではないでしょうか。

災害時に自らや家族の生命を守り、安全を確保するためには、事前にその方法をしっかり学び、訓練しておく必要があります。地域の防災訓練に参加するだけでなく、各個人や家族で防災訓練を行ってみましょう。

個人や家族で訓練を行う場合、訓練の「きっかけ」を作るのが難しい場合もあると思います。

そのような場合は、防災訓練に参加する前に、「地震から身を守る練習」を家族と一緒に行うのはどうでしょう。また、家の中でどうやって身を守るか、家族で話し合ってみましょう。

また、防災訓練に参加したついでに、以下のようなことを行うのもよいでしょう。

- 家族での役割分担の確認
- 災害時の連絡方法、避難経路の確認
- 非常用持出品の点検
- 家具・電化製品の転倒・落下防止
- 収納の工夫（重い物を下に、軽い物を上にする。扉は金具で固定する。）
- ガラスの飛散防止対策（飛散防止フィルムを貼る。）
- 家の中の整理整頓（玄関などを整理整頓し、棚上の物は落ちないようにする。）
- 消火器類の確認（取り出しやすく、火元から少し離れた場所に設置する。）

何をすべきか迷った場合は、家族で地震などをテーマにした映画を見て話し合ってみるのもよいでしょう。

３－１．身を守る訓練

なぜ訓練すべきか

「けがをしない」「自分の命は自分で守る」は防災の基本です。命なくしては、何もできません。自分を守れてこそ、他人を助けることができます。

地震はいつ起きるかわかりません。いつ起きても慌てないように、日頃から対応方法を知り、いざというときに動けるようにしましょう。

身を守る訓練は、いつでも、どこででもできる訓練です。地域のイベントに合わせて実施するなど、地震から身を守る方法を身に付ける機会を見つけて、積極的に訓練を行いましょう。

■実施方法

① 家の中で身を守ることができる安全な場所（机の下など）を確認します。

② 安全行動をとります。
「まず体を低くして→頭を守り→動かない」

③ 揺れが収まった頃（約１分後）、外へ避難する経路を確認しましょう。避難する際に危険な箇所がある場合は、危険を取り除きましょう。

■注意事項

- 背の高い家具や窓ガラスから離れ、安全な場所に退避します。机の下に入る場合は、机の脚をしっかり持ち、机からはみ出さないようにしましょう。

揺れを体験してみよう

●藤沢市で備える必要があるとされている震度は、６弱から７となっています。この揺れがどれ程のものなのか、一度体験してみましょう。

●以下のような方法で、地震の揺れを体験することができます。

ア）藤沢市が所有する起震車（防災イベントなどで体験できます。）

イ）神奈川県総合防災センターの地震体験コーナー

ウ）その他自治体の防災センター　など

３－２．津波からの避難訓練

なぜ訓練すべきか

津波から大切な命を守るには、一人ひとりが素早く、安全に避難することが大切です。津波に関する知識だけではなく、実践的な訓練を通して、それぞれにふさわしい避難先や避難経路を確認し、いざというときにすぐに行動できるようになります。

地震等による津波が予想される場合は、直ちに津波浸水想定区域の外へ避難する必要があります。それが困難な場合は、津波一時避難場所・津波避難ビルなどの安全な場所へ一時的・緊急的に避難しましょう。

■実施方法

① 事前にハザードマップで、津波浸水想定区域の確認をします。津波一時避難場所など標高の高い場所や、津波浸水想定区域外への避難経路を検討します。また、避難経路周辺の津波避難ビルを確認します。
② 訓練を開始します。
③ 非常持出袋を持って、避難を開始します。
④ 避難先へできるだけ早く移動します。
⑤ 避難先に到着したら、終了。
⑥ 避難にかかった時間を確認したり、避難時に気付いた点を話し合ったりしましょう。また、避難先や避難経路は「ふじさわ防災ナビ　みんなの防災」の資料編の地図に描き込んでおきましょう。

■用意するもの

- 津波避難マップ
- 筆記用具
- 時計

津波からの避難訓練のポイント

●避難にかかる時間を計測しておきましょう。
●訓練の際は、以下の点を確認しながら避難しましょう。
ア）避難経路に障害物がないか。
イ）夜間に避難する場合に問題はないか。
ウ）避難に支援が必要な方がいる場合、どのような対応ができるか。

３－３．安否確認訓練

なぜ訓練すべきか

家族の安否が分からないと、不安が付きまといます。安心して行動するためにも、家族の安否を確認しましょう。事前に安否確認の方法を話し合い、訓練しておけば、焦らずに対応することができます。

災害直後は、被災地への安否確認の電話が集中するため、電話がつながりにくくなります。このため、これまでの災害では、消防や警察などへの連絡に多くの支障が生じています。被災地内の緊急な電話が円滑に利用できるようにするため、次のようなことに気を付けて、効率的に安否等の連絡を取りましょう。

電話がつながる場合	できるだけ手短な電話にする。不急な電話は控える。
つながらない場合	リダイヤルを控え、暫くたってからかけ直す。 比較的つながりやすいメールなど他の方法を利用する。

被災地からの電話は公衆電話が比較的つながりやすくなっています。また、電話より電子メールの方がつながりやすいこともありますので、覚えておきましょう。訓練前に、家族での安否確認方法、その順番を決定しておきましょう。

参考：社団法人電気通信事業者協会　災害時の電話利用方法
http://www.tca.or.jp/information/disaster.html

■災害用伝言ダイヤル 171 の体験利用

災害用伝言ダイヤル 171 は、NTT 東日本・NTT 西日本が提供する「声の伝言板」です。体験利用の提供日は、次のとおりです。

毎月 1 日、15 日の 0:00～24:00
正月三が日（1 月 1 日 0:00～1 月 3 日 24:00）
防災週間（8 月 30 日 9:00～9 月 5 日 17:00）
防災とボランティア週間（1 月 15 日 9:00～1 月 21 日 17:00）。

① １７１に伝言を録音する。（伝言数 10、録音時間 30 秒、保存期間 6 時間）
② １７１に録音された伝言を再生する。

■災害用伝言板の体験利用

災害用伝言板「web171」は、NTT 東日本・NTT 西日本が提供するインターネットを利用して安否確認を行う伝言板です。また、携帯電話・PHS 各社（NTT ドコモ、KDDI、ソフトバンクモバイル、イー・モバイル、ウィルコム）でも、災害用伝言板サービスを提供しています。

① 各災害用伝言板のページから、メッセージを登録する。
② 各災害用伝言板のページから、確認したい電話番号を入力して検索する。

３－４．初期消火訓練

なぜ訓練すべきか

大規模地震が発生した際、最も被害を拡大させるのが火災です。火災の拡大を防ぐためには、初期消火活動が欠かせません。

もし火が出た場合でも、家庭で初期のうちに消し止めることで、火災を防ぐことが出来ます。

災害時は、交通が混乱しライフラインも寸断するため、消防が早急に駆け付けられない可能性もあります。一旦燃え広がると大火災につながるおそれがあるため、火を出さないことが大切です。

■初期消火のタイミング

チャンス１　小さな揺れを感じた時　　…可能なら、ガスの元栓を閉める
チャンス２　大きな揺れが収まった時　…ガスの元栓を閉め、火を消す
チャンス３　出火した時（１～２分）　…身近な消火用具での消火

※初期消火の限界は、「天井に火が燃え移るまで」とされています。

■出火防止のポイント

- 通電火災を防ぐためにブレーカーを切りましょう。
- ガスの元栓を閉めましょう。

■注意事項

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。
- 「ガスコンロの火を消せ」「ストーブを消せ」など具体的な指示を行いましょう。声を出すことにより、自分自身が気を取り直すとともに、動転している人もその声でハッと我に返ることができます。

4 自主防災組織（自治会・町内会単位）訓練

災害時に自主防災組織に求められることは、

自主防災組織を中心に、地域のみんなで組織的に助け合うこと です。

災害時に自主防災組織を中心に地域のみんなが助け合うためには、事前に集団行動の在り方をしっかり学び、訓練しておく必要があります。

表　4-1　自主防災組織（自治会・町内会単位）で行う訓練

訓練名称	主な目的
4－1. 自分たちのまちを知る	・自分たちのまちの危険な箇所、注意が必要な箇所を知る。
4－2. 情報収集･情報伝達訓練	・地域の被災情報をまとめる手順やポイント、情報を正確に伝えるためのポイントを理解する。
4－3. 初期消火訓練	・消火器の取扱方法及び性能等を理解し、自主防災組織で初期消火ができるようにする。
4－4. 安否確認訓練	・住民安否情報の必要性を認識し、近隣の方々と協力しながら安否情報の確認を行う体制作りを行う。
4－5. 救出･応急救護･搬送訓練	・人命救助で利用する各種資機材の使い方を学び、救助方法を身に付ける。 ・軽度な負傷に対する応急救護方法を習得する。 ・負傷者の正しい搬送方法などについて学ぶ。
4－6. 避難誘導訓練	・災害別の避難方法と避難場所を確認する。 ・避難行動要支援者の避難支援方法を学習する。
4－7. 給食・給水訓練	・ライフラインが停止した中での食料、飲料水の供給方法や、各家庭での備蓄の必要性を理解する。
4－8. （風水害の場合）事前避難の呼びかけ・誘導訓練	・事前避難の重要性や、適切な避難場所、避難経路を理解する。

これらを達成するための訓練を、４－１以降にまとめました。それぞれの訓練がなぜ必要なのかを考えながら、各自主防災組織で訓練を実施しましょう。

自主防災組織で防災訓練を行う場合、最もよく言われることは「参加者が少ない」「参加者がいつも同じ」ということです。

参加者を増やす工夫の１つとして、「地域のお祭りや運動会といったイベントと一緒に防災訓練を行う」というものがあります。バケツリレーによる消火訓練や徒手での搬送訓練は、運動会のメニューとしても盛り上がるメニューです。

防災訓練のためにわざわざ集まるのではなく、楽しいお祭りや運動会と組み合わせることで、参加しやすい・いつの間にか参加している防災訓練を作ってはいかがでしょう。

【コラム】一日前プロジェクト

一日前プロジェクトは、内閣府が行う災害被害を軽減する国民運動の１つの取組で、地震や水害などの被害に遭われた方々に「災害の一日前に戻れるとしたら、あなたは何をしますか」とインタビューした記事です。ここでは、その中の１つを紹介します。

すぐ役に立った防災訓練

2004 年の 12 月 6 日に、初めて小学校区に防災組織をつくりました。「消火班」「避難誘導班」「救出救護班」「情報班」「給食給水班」「防犯班」という 6 つの班と本部という形でつくったわけです。組織を作ったからには、やっぱり訓練をしなきゃいかん、すぐ訓練をしようじゃないかということで、翌月、1 月 17 日に防災訓練を行いました。

災害を想定して、老人会などに「避難訓練する人は公民館に集まって」と呼びかけました。そして、安否確認のための点呼を取ったり、担架でけが人を運んでみたり、公民館から小学校の体育館までお年寄りを誘導するというような訓練をしました。

これが、実際の地震のときに非常に役立ちました。もし訓練をしていなかったら、校区の役員も何をすれば良いのか、途方にくれたでしょうね。何だかんだ言っても、訓練をしないと動けないですからね。

福岡県西方沖を震源とする地震（平成 17 年３月）（福岡市　70 代　男性）

http://www.bousai.go.jp/km/imp/ksh19016.html

４－１．自分たちのまちを知る

なぜ訓練すべきか

自分たちのまちでどのようなことが起こり得るのかをあらかじめ知っておくことにより、より万全に備えることができます。

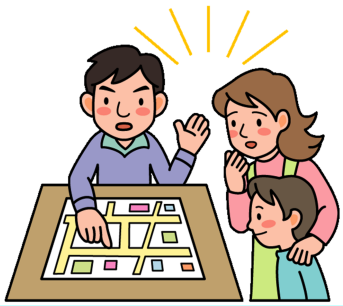
自分たちのまちにどんな危険が潜んでいるか、どんな災害が起きるかを知るためには、以下の３つのことを知ることが必要です。

①災害を知る

防災を考える上でまず必要なのが、自身の地域で起こり得る災害を認識することです。「どのような災害のときに、どれくらいの被害がでるか」ということを、各自が具体的に想像できるようになることが重要です。

②まちを知る

「自分のまちはどんな地形か？」「注意しなければならない危険な場所はどこか？」「災害時に活用する施設は？」などの観点で、自分のまちを見返してみましょう。その結果を地図に書き込んでいくことで、自分のまちの災害に対する強さや弱さを感じることができます。



③人を知る

自分たちのまちには、どのような時間帯にどのような人が居るのか、居る人たちはどの程度の活動が可能なのかを知っておくことが重要です。

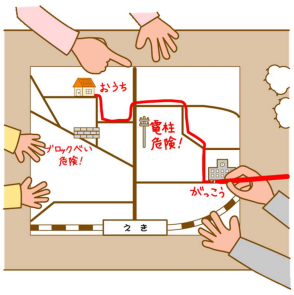
また、いざというときに頼りになる人はどこにいるのか、近所に手助けが必要な人はいないかなどをみんなで調べましょう。

これら３つのことを知るための手法を、次にまとめました。自主防災組織で一緒に行うことにより連帯感や信頼関係が育まれ、また、地域の防災力を向上させることができます。

ステップ１　映像（ＤＶＤ）で勉強しよう

災害がどういうものか、どんなことが起きるのかを知るために、実際の映像や被害想定 CG などを見てみましょう。

ステップ２　図上演習ＤＩＧを実践しよう



まちの地図を広げて、起こり得る災害を意識しながら、防災上役立つものや問題となるものを話し合います。

ステップ３　まち歩きで地域を点検しよう

防災の視点で改めてまちを見つめ直します。点検結果はチェックシート等に書き込みましょう。

ステップ４　防災マップを作ろう

上記を踏まえて、災害時に地域に必要な情報を地図に落とし込んでいきます。

（１）映像（ＤＶＤ）で勉強する

防災危機管理室では、防災に関するＤＶＤ等を貸し出しています。

災害が起きるとどうなるか、どのような備えをしておくべきかなどが分かりやすく映像でまとめられていますので、ＤＶＤ等を見て、災害に対する備えについて話し合いましょう。

また、自主防災組織や自治会・町内会を対象とした「防災講話」も実施しています。ご希望の方は防災危機管理室までお問い合せください。

表　4-2　貸出しＤＶＤ一覧

整理番号	タイトル	時間
１	大地震発生！　ー大切な命を守るためにー	22 分
２	津波襲来　その一瞬が生死を分ける	23 分
３	地震だ！その時どうする？	18 分
４	２０世紀日本の地震災害	40 分
５	ふせごう　家具等の転倒防止対策	21 分
６	津波から生き延びるために　知る・行動する	15 分
７	藤沢市津波浸水想定 CG	５７分

（2）図上演習ＤＩＧ（ディグ）を実践しよう

図上演習「D（Disaster 災害）、I（Imagination 想像力）、G（Game ゲーム）」は、誰でも企画・運営できる簡単な災害図上訓練として開発されました。地域に起こるかもしれない災害を、より具体的なものとしてとらえるとともに、災害時の対応を考えるための演習です。

「dig」は「掘る」という意味の英語の動詞ですが、転じて「探求する」「理解する」といった意味もあり、このことから「防災意識を掘り起こす」「まちを探求する」「災害を理解する」という意味も込められています。

【事前準備】

ＤＩＧを計画しよう！

ＤＩＧに向けて、市の被害の想定を確認したり、道具の準備や会場の段取りなどを行います。

- 被害状況の想定
- ＤＩＧの開催日時の決定
- 参加人数の予測とＰＲ
- 会場の手配
- 地図、準備物の手配
- スタッフの役割分担とスケジュール

【実践１】

ＤＩＧを理解しよう！

ＤＩＧとは何か、ＤＩＧのルール、進め方などについて説明し、参加者の理解を深めます。
また、想定された災害の種類や被害の状況などを把握、確認します。

- 会場のセッティング
- 班分け
- ＤＩＧの説明と災害イメージの明確化
- ルールの説明
- 想定被害状況の発表

【実践２】

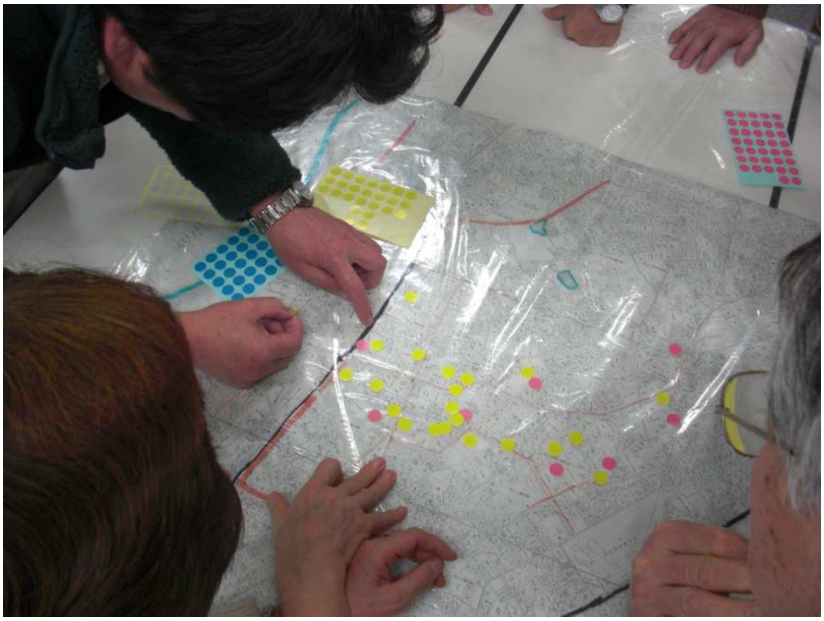
災害時のイメージを地図に落としてみよう！

地図に色を付けたり、安全な場所や危険な場所などに印を付けながら、まちの特性を把握します。
また、でき上がった地図を見ながら、防災に対する地域の特徴を確認し、参加者全員で意見を共有します。

- 地図の下準備
- 透明シートのセット
- 基本図の作成
- 避難経路の確認
- 項目の書き出し
- 津波被害の想定
- 全体発表

■用意するもの

準備物	用途・使い方など
地図	地域の様子が分かる縮尺の大判地図を用意する。
透明シート	地図の上に敷き、ペンなどで書き込む。
ペン（油性又は水性顔料）	太字・細字両用の１２色セットが便利。
ベンジン	油性のペン利用の際の消しゴムとして使用。 （OA 用ティッシュペーパーやマニキュア用除光液、液状シップ薬でも代用可）
ティッシュペーパー	ベンジン使用時の汚れ取り用。
セロハンテープ	地図や透明シートの貼り合わせや、テーブルに固定するために使用する。地図を繰り返し使う場合は、貼って剥がせる粘着力の弱いテープが便利。
はさみ、カッター	地図や透明シートの切断。
付箋紙	地図上の表示や意見の書き出し。 サイズや色が複数あると便利。
丸型のカラーシール	地図上に拠点等の情報を表示する。 サイズや色が複数あると多彩な表示が可能。
模造紙	凡例の記載や意見の書き出しに使用。
名札	参加者の所属や氏名を記入。



■実施方法

ガイダンス（5分）

- 「災害図上訓練」についての概略を説明します。
- 誰もが主人公として積極的に参加できることを説明します。
- 真剣かつゲーム感覚で気軽にできることを説明します。

グループ分け（5分）

- リーダー・サブリーダーをグループ内で決定し、グループ内の対応策のリードをしてもらいましょう。
- 記録係を決定し、成果発表の準備をしてもらいましょう。
- できるだけ近隣同士でグループ分けをしましょう。

ビデオ上映等（10 分）

- 震災・風水害関係のビデオやスライドの上映により、参加者に具体的な災害のイメージを持ってもらいます。

災害想定の発表（5分）

- 訓練実施の必須項目であるため、市の災害想定などを使います。
- 危機意識を高めるとともに、「災害想定カード」を各グループに配布します。
- 必要に応じて、ホワイトボード等に掲示します。

被害の地図への書き込み（20 分）

- 「想像力」を膨らせ、考えられる被害を自由に書き込んでもらいましょう。
- 難しく考えずに失敗を恐れず、「とにかく書き込む」ようにしましょう。

災害状況の付加（40 分）

- おおよそ 5 分～10 分間隔で、口頭で発表するとともに、「災害状況カード」を各グループに配布します。
- 刻々と変化する状況を緊迫感の中で、臨場感あふれるように伝えることに配慮しましょう。
- 2～4 個の状況付与が適当であり、地図への書き込み、議論の時間を十分取れるよう適当なタイミングを計ります。

成果発表・まとめ（20 分）

- 各グループ 5 分程度で、グループのリーダーが話し合われた対応策・内容について発表します。

- 対応を採点したり、批判したりするコメンテーターは置かないようにします。
- 地域の課題・目標を明確にすることが重要であることを説明し、進行します。

※進行上の留意点

- 時間は目安としての設定ですので、進行状況に応じて変えましょう。
- 訓練の総時間が２時間を越えると緊張感がなくなってくるので、時間配分に注意しましょう。
- 訓練中の参加者からの質問については、最低限の回答とし、参加者自身が考えることを念頭におきましょう。
- 参加者の自主性、議論を最優先に考えて、進行するように配慮しましょう。

参考資料：地震編

- ＤＩＧの「災害想定の発表」では『災害想定カード』、「災害状況の付与」では『災害状況カード』を活用します。様式及び内容の例は、以下のとおりです。

（様式例）

災害想定カード　【地震】

内　容	○月○日（○）午後６時、相模トラフを震源域とするM7.9の地震が発生しました。藤沢市では、震度６弱から７の強い揺れを感じました。 沿岸部で停電、その他の地域では一部停電。市内全域でガス、水道の供給が停止し、電話やインターネットは使用できません。 地震から10分以内に、2～5mの津波（第一波）が到達する予定です。 各地で建物の倒壊が発生し、死傷者が発生した模様ですが、詳細については情報が混乱しており不明です。

災害状況カード　【地震】　No.1

時　間	○年　○月　○日（　○　）　４：20
内　容	○町１丁目１番地付近の住宅で火災が発生しました。住宅密集地であり、延焼の可能性があります。隣家は高齢者の一人暮らし宅であることが判明しました。１１９番しましたが連絡がつきません。 （消火及び避難誘導活動）
対　応	

（3）まち歩きで地域を点検しよう

図上訓練で自分たちのまちを知ったら、まちに出て、自分の足で歩いてみましょう。いつも見ている風景を新しい視点で見てみれば、危ない所や気になる所が出てくるはずです。

【事前準備】

計画しよう！

まち歩きに向けて、道具の準備、点検箇所の決定、日時の決定、参加の呼びかけ、会場の段取りなどを行います。

- 点検範囲や内容の決定
- まち歩きの日時の決定
- 参加人数の予測とＰＲ
- 会場の手配
- 地図（ＤＩＧで使ったものと同じもの）、準備物の手配
- チェックシートの準備
- スタッフの役割分担とスケジュール

【実践1】

まちを歩いて点検しよう！

実際に、自分たちの生活するまちを歩きます。避難場所や危険な場所、消火栓の位置などをチェックシートに書き込みながら確認をします。

- 会場のセッティング
- 班分け
- 役割分担
- まち歩きスタート

【実践2】

まち歩きの結果をまとめよう！

まち歩きで発見したことを大きな地図にまとめ、参加者全員で共有します。

- 作業の準備
- まち歩きの整理
- 意見交換

■用意するもの

準備物	用途・使い方など
まち歩きチェックシート	参加者がまちを歩きながら、どういった視点で点検をすればよいかを事前にまとめておく。
地図（まち歩き用）	歩きながら書き込めるサイズの地図を用意する。
カメラ（デジカメなど）	気になる場所を撮影する。 すぐに出力できるよう準備しておく。
画板	歩きながらメモを取るため使用。
筆記用具	歩きながらメモを取るため使用。 ３色ボールペンなどが便利。
地図（会場作業用）	地域の様子が分かる縮尺の大判地図を用意する。 まち歩きの成果を記入する。
ペン（油性又は水性顔料）	太字・細字両用の１２色セットが便利。
はさみ、カッター	地図や透明シートの切断。
付箋紙	地図上の表示や意見の書き出し。 サイズや色が複数あると便利。
丸型のカラーシール	地図上に拠点等の情報を表示する。 サイズや色が複数あると多彩な表示が可能。
模造紙	凡例の記載や意見の書き出しに使用。
名札	参加者の所属や氏名を記入。

■まちを歩いて点検しよう（実践）

班分け

- １班６～１０名程度を目安に、班分を行います。そのときに、各参加者へ名札を配り、名前を記入してもらうとよいでしょう。

役割分担

- 全員が積極的に取り組めるよう、事前に班内で役割分担（点検係、カメラ係）や歩くルート、点検する内容（チェックシート）などを決めてから出かけましょう。
- １時間程度を目安にスタート地点へ帰ってくる時間を決め、「まち歩き」をスタートします。

表　4－3　役割分担やチェック項目（例）

係	役割担当の例	氏名記入	チェックするもの
撮影（デジカメ）	撮影する人 撮影理由をメモする人	・ ・ ・	「安全な場所」係 「役に立つ場所」係 「危険な場所」係
安全な場所	見つける人 マップに書き込む人	・ ・ ・ ・	広い空間 広い駐車場 公園・広場 高い所
災害時に役立つ場所	見つける人 マップに書き込む人	・ ・ ・ ・	消火栓・消火器 防火水槽・井戸など 防災倉庫 公衆電話 病院・医院・薬局 コンビニ・スーパー 掲示板
危険な場所	見つける人 マップに書き込む人	・ ・	狭い道 行き止まり 危険な道
その他		・ ・	

まち歩きスタート

- 画板に地図、チェックシート（表 4-4参照）、筆記用具をセットして、記録係の人はデジカメやカメラを持って「まち歩き」に出掛けましょう。
- 危険な場所や役立つ箇所など、事前に話し合った点検箇所を確認し、チェックシートや点検マップ（歩きながら書き込むための地図）に書き込みます。点検箇所は、マップに貼るための写真を撮っておきましょう。
- 特に重要と思われる箇所については、班全員で確認しましょう。
- チェックシートや点検マップは後で清書するので、メモ書き程度で問題ありません。
- まち歩き後に話し合うことができるようにするため、カメラ係は、特に気になる場所を撮影し、その場所を地図へメモ書きします。
- リーダーは、参加者に意識を向けてもらえるような会話をしましょう。例えば、「ここは行き止まりですね。」、「ここの鍵は誰が持っているのでしょうか。」など。

表 4-4　まち歩きチェックシート（例）

点検箇所			メモ
安全な場所	1	広い空間	
	2	広い駐車場	
	3	公園・広場	
	4	高い所（津波一時避難場所・津波避難ビル）	
災害時に役に立つ場所・もの	5	消火栓・消火器	
	6	防災無線（スピーカー）	
	7	防犯灯・街灯	
	8	防火水槽・井戸・水場	
	9	消防車庫	
	10	公衆便所	
	11	公衆電話	
	12	病院・医院・診療所・薬局	
	13	ＡＥＤのある場所	
	14	防災資機材のある店	
	15	コンビニ・スーパー	
	16	掲示板	
危険な場所	17	狭い道	
	18	行き止まり	
	19	橋	
	20	用水路	
	21	周辺より低いところ	
	22	危険な道	
	23	急傾斜地	
その他	24		
	25		

（4）防災マップをつくろう

図上演習ＤＩＧやまち歩きで分かった危険な場所や防災資機材の場所などを地図にまとめて、その地域の詳しい防災マップを作りましょう。でき上がった防災マップは、地域に配布することで、情報を共有しましょう。また、まちは日々変わっていくので、防災マップも定期的に見直すことが必要です。

【事前準備】

準備をしよう！

防災マップの作成に向けて、道具の準備、日時の決定、参加の呼びかけ、会場の段取りなどを行います。（まち歩き結果のまとめと同時に実施することも可能です。）

- 開催日時の決定
- 参加人数の予測とＰＲ
- 会場の手配
- 地図、準備物の手配
- スタッフの役割分担とスケジュール

【実践1】

結果整理とマップ作成

ＤＩＧやまち歩きのまとめを元に、防災マップに掲載する設備や注意を促す事項などを話し合い、マップを作成していきます。地域内の世帯に配布することを想定し、作成しましょう。

- 会場のセッティング
- 役割分担
- 作業の準備
- まち歩き結果の振り返り

【実践2】

意見を交換しよう！

作成した防災マップを元に、意見交換をしましょう。班内での意見交換だけでなく、会場全体で防災マップの発表なども行いましょう。

- 意見交換

■用意するもの

準備物	用途・使い方など
まち歩きのまとめ資料	記録した模造紙、写真、メモなど。
地図	地域の様子が分かる縮尺の大判地図を用意する。
ペン（油性又は水性顔料）	太字・細字両用の１２色セットが便利。
セロハンテープ	地図を貼り合わせたり、テーブルに固定したりするために使用する。 地図を繰り返し使う場合は、貼って剥がせる粘着力の弱いテープが便利。
はさみ、カッター	地図や透明シートの切断。
付箋紙	地図上の表示や意見の書き出し。 サイズや色が複数あると便利。
丸型のカラーシール	地図上に拠点等の情報を表示する。 サイズや色が複数あると多彩な表示が可能（赤、青、緑、黄色など）。
模造紙	凡例の記載や意見の書き出しに使用。
名札	参加者の所属や氏名を記入。

■防災マップを作ろう（実践）

作業の準備

- テーブルの上に地図をセットします。
- プリンターで写真を印刷します。（プリンターがない場合は、インスタントカメラを使うとよいでしょう。）

結果の整理とマップ作成

- まち歩きで撮った写真を地図上に貼り付けます。
- 班で見てきた内容を話し合いながら、地図に書きましょう。

1）凡例にある内容は、凡例の番号をシールに書き、地図へ貼り付けます。
「安全な場所」には・・・・・・・ 青のシール
「災害時に役に立つ場所」には・・ 緑のシール
「危険な場所」には・・・・・・・ 赤のシール
「その他気付いた場所」には・・・ 黄のシール

2）「その他気付いた場所」には、どんな場所なのかのコメントを記入してください。

3）特に気になった部分の写真にコメントを記載して貼り付けるなど、工夫して皆に分かりやすい地図を作りましょう。

意見交換

- 普段何気なく歩いていた場所であっても、意識してみることで新たな気付きが生まれます。
- まち歩きの中で気付いたことを、まずは班の中で話し合いましょう。順番に一人ひとりが発言していき、それらについて意見を交換しましょう。〔意見交換の詳しい方法は、次ページの【意見交換のテクニック】を参照のこと〕
- 班での意見交換が終わったら、会場全体で防災マップの発表を行いましょう。

防災マップが完成したら

- 作成した防災マップをもとに、Ａ３サイズ程度の用紙に清書し、必要箇所に配布します。可能であれば地域内の全世帯に配布するのが望ましいでしょう。
- 余白部分を利用して、地域独自の情報や緊急連絡先などを追加すればより便利です。

【意見交換のテクニック】

◆ 付箋紙を使った意見交換方法

与えられたテーマに沿って、自分の思い付くままに意見やアイデアを大きめの付箋紙に記入し、同じ意味や種類のものなど、関連の強いもの同士をグループ化して、その関連性などを考えるワークショップの手法です。（ＫＪ法ともいいます。）

意見や感想の取りまとめなど、参加者の自由な発想を引き出す手法で、各種のワークショップで使われる基本的手法といえます。付箋紙を使うことによって、普段から声の大きい人や自己主張の強い人、物静かな人や女性など様々な人が、同じ立場で同等の関係を保ちながら意見交換することを目的とします。

もやもやとした考えやアイデアをよりはっきりとした形で整理・把握でき、全員で意見や考えを出し合って、班のアイデアを１つにまとめることができます。

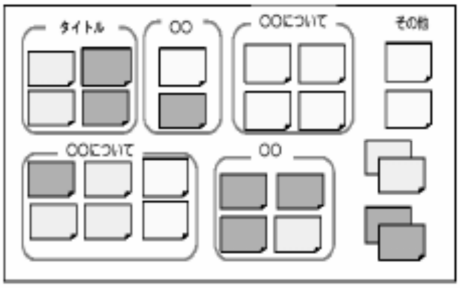
1）意見やアイデア等の書き出し

始めに、考えるテーマについて思い付いたことを１つずつ１枚の付箋紙に書き出します。たくさん思い付くことがある場合、その数だけ付箋紙に書き出します。

2）意見やアイデアの発表と付箋紙の分類

次に、書かれた付箋紙を分類します。参加者全員が、順番に自分の付箋紙に書かれた内容を読み上げながら地図や模造紙に貼っていきます。

そのときに、他の参加者の読み上げた内容と自分の書いた内容が同じような内容の場合、自分も同じような内容である旨を伝えて、先に貼った人の近くに自分の書いた付箋紙を貼っていき、その内容ごとに分類しながら全員の付箋紙がなくなるまで続けます。



【！！ここで注意！！】 人の意見を**否定するような発言**はやめましょう！

3）「見出し」付け

大まかにグループ化ができたら、そのグループ全体を表わす「見出し」を付け、そのグループの意味を代表させます。

4）意見、グルーピングの整理

それぞれの「見出し」を見渡しながら、グループ同士の関係やつながりの有無を考え、関係線を引いたり、コメントやイラストを付けたりして工夫しながら、分かりやすい図面に再整理します。

４－２．情報収集・伝達訓練

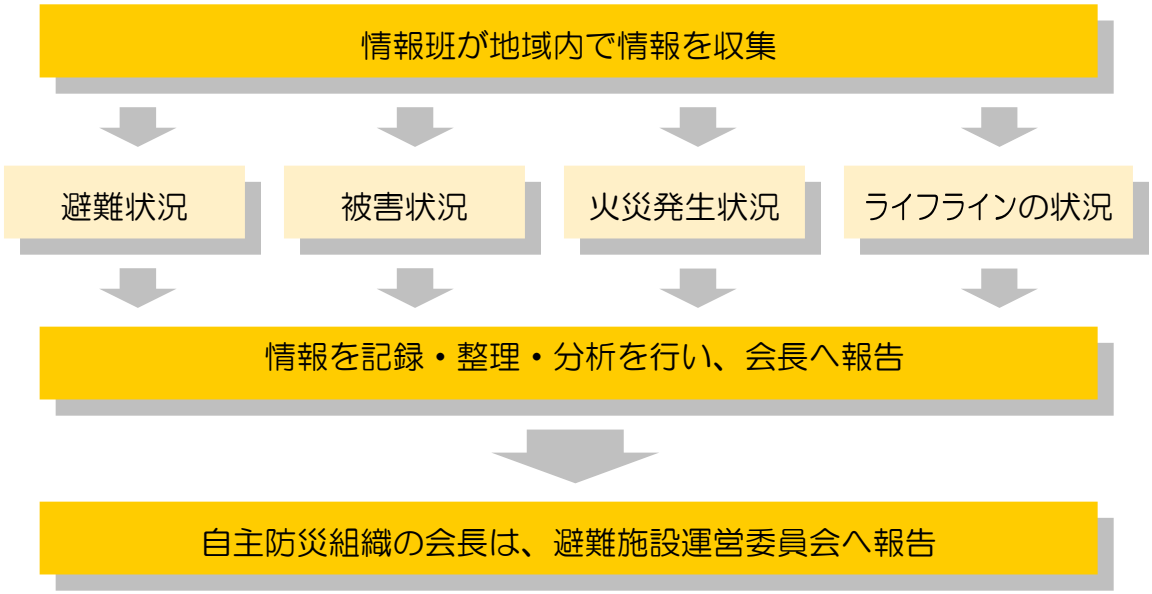
なぜ訓練すべきか

災害時は、正確な情報が必要です。どのような情報が必要なのか、また誰がどう集めるのか、事前に知っておきましょう。

災害発生直後は、情報が混乱するため、正確で迅速な情報収集・伝達活動が欠かせません。いち早く地域の情報を収集し、正確な情報を伝えることで、不確かな情報やデマで住民が混乱することを防ぐことができます。

（１）情報収集訓練

地域の情報を一番知ることができるのは、地域にお住まいの方々です。地域の情報をなるべく正確に集め避難施設へ報告していただくことで、市内の被災情報を把握することができます。



情報収集のポイント

- 筆記用具を携帯する。
- 聞き間違いを防止するため、内容を復唱する。
- 情報の重要度、優先度に注意する。
- 情報源を記録し、分別する。（情報班が見てきた確かな情報／うわさなど不確かな情報／緊急を要する情報）
- ラジオを携帯する。
- どのような情報を収集するのか、ある程度検討しておく。

（２）情報伝達訓練

伝言ゲームで、元の言葉と最後の言葉が一致しないことはみなさんご存知のとおりですが、災害時にこれが起きてしまうと大変なことになります。情報を正確に伝えられるよう訓練しておきましょう。参加者から伝達者１名を決め、その他の参加者を情報受信者として、模擬情報を伝え、まとめてみましょう。

伝達者	受信者個人	受信者複数	意見交換
口頭で模擬情報を伝える。情報は多めにする。	伝えられた情報の要点をまとめる。	個人でまとめた情報を持ち寄り、班としてまとめる。	伝達者から模擬情報を再度伝え、まとめと照らし合わせる。

情報伝達のポイント

- できる限り簡単な言葉で明確に伝える。
- 特に数字には注意する。
- 不確かな情報は、確認するまで流さない。（混乱防止）
- 口頭のみではなく、メモ程度の文章も準備する。
- 各世帯への伝達を効率的に行うため、伝達経路をあらかじめ決めておく。
- 視聴覚等に障がいのある方、外国人への伝達は十分配慮する。
- 情報を伝える手段として、ハンドマイク、掲示板、回覧板等も効果的に使用する。

４－３．初期消火訓練

なぜ訓練すべきか

大規模地震が発生した際、最も被害を拡大させるのが火災です。

各家庭での初期消火が間に合わない場合や誰もいない場所で火事が起きた場合は、その場所に近い人達で消火活動を行い、初期のうちに消し止めることで、火災を防ぐことができます。

（１）消火器による消火訓練

家庭や職場等で、一人でも簡単に消火できる機材として、消火器があります。普段から消火器の場所や使用方法を身に付けておくことで、的確な初期消火を行うことができます。

■使用方法

① 手前から掃くように噴射。
② 屋外では風上から噴射。

■用意するもの

- 水消火器
- 標的

消火器による消火のポイント

●煙に惑わされず、火元を掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進みます。屋外では風の影響を考えて風上から噴射します。室内では身体を低くし煙や熱気を避け火元に近付いて噴射します。

●粉末消火器を使用した時は、燃焼物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再燃させないためにも、水を十分かけておくことが必要です。

（２）バケツリレーによる消火訓練

火災現場に複数の方がいる場合の消火方法として、バケツリレーによる消火があります。普段から練習しておき、より効果的に消火活動を行うことができるようにしておきましょう。

■バケツリレーによる消火方法

① 活動員は２列に並ぶ。（バケツを往復させるため）
② バケツの水は、５割から６割程度入れる。
③ バケツの柄が体の進行方向と平行になるように運ぶ。
④ 火にかける際は、反動を付けて水を遠くまで飛ばす。

■用意するもの

・水（500ℓ以上）
・バケツ、鍋など
・標的
・水槽またはバケツ（大）

バケツリレーによる消火訓練の工夫

●バケツリレーにより消火時間を競うバケツリレー競争なども訓練方法の一つとして考えられます。

４－４．安否確認訓練

なぜ訓練すべきか

災害時に、助けを必要としている人を速やかに救助するためには、地域住民の安否をより早く、正確に確認することが重要です。助けを求めている人をいち早く把握することで、一人でも多くの人を救助することができます。

災害時、住民の安否確認が短時間にできれば、救出が必要な人にいち早く気付くことができ、救いの手を差し伸べることができます。「自分たちのまちは自分たちで守る」ことができるために、事前の訓練をしっかり行いましょう。

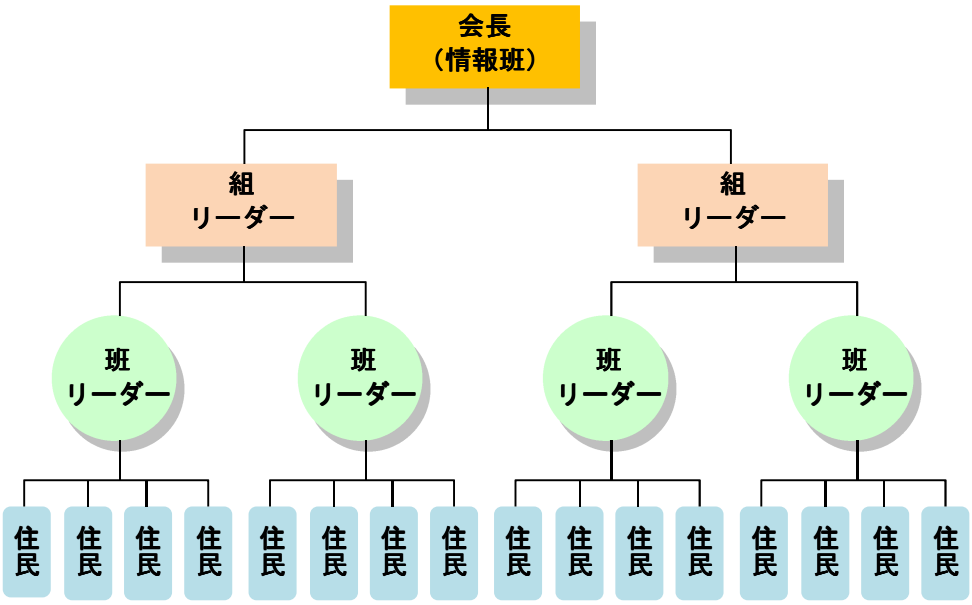
■安否確認訓練の方法

① 自主防災組織を組や班など、10～20 世帯ごとに分割し、リーダーを決めます。

② 各組内を見回り、安否を確認し、リーダーに報告します（詳細な情報収集は、安否確認後に行います）。

③ 各組のリーダーは、確認できた安否情報や救助要請などを確実に自主防災組織の会長（情報班長）のもとへ伝えます。

③ 地域における安否確認は、なるべく多くの方で行うことで、早く確認できます。まずは、このような体制作りを考え、どのくらいの時間で会長のもとへ情報が収集されるか訓練してみましょう。



■用意するもの

- 地図
- 自主防災組織（自治会・町内会）名簿
- 筆記用具　など

黄色いマグネット作戦

●鵠沼地区のあるマンションでは、一刻も早く住民の安否情報を収集するため、各世帯にマグネットシートを配布しました。

●訓練の開始時間になると、住民が一斉にマグネットシートを玄関に貼り、活動要員はマグネットシートが貼られていない世帯のみを確認します。この工夫により、大幅な時間短縮が図られました。

マグネットが貼られている世帯は、確認する必要はありません。

集められた情報をまとめ、会長へ報告します。

４－５．救出・応急救護・搬送訓練

なぜ訓練すべきか

災害時は、交通が混乱しライフラインも寸断するため、消防が早急に駆け付けられない可能性もあります。家の中に閉じ込められた人や、家具などの転倒により身動きがとれなくなった人は、近くに住む方々で探し出し、助け出さなくてはいけません。また、けがをした人がいれば、応急救護を行ったり近隣の病院への搬送を行ったりすることも必要です。

事前に訓練しておけば、焦らず対応でき、１人でも多くの人を救うことにつながります。

（１）転倒家具や倒壊建物からの救出活動

人命救助で一番利用するのがロープです。短いロープでも太さを揃えて結ぶことで活用することができます。また、家具などにはさまれた人を助ける際にもロープが活躍します。

一人では無理でも、何人かで協力して資機材を使えば助け出せることがありますので、資機材の使い方や救助方法を身に付けておきましょう。

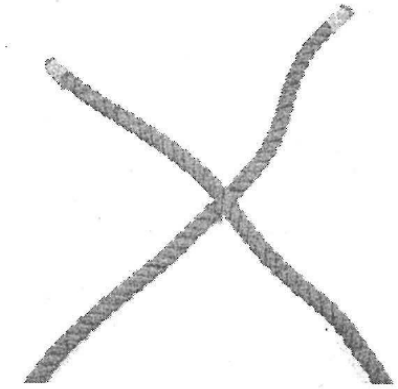
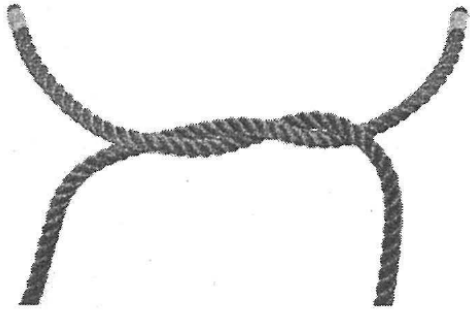
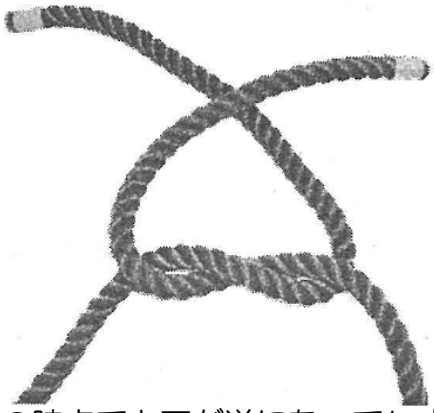
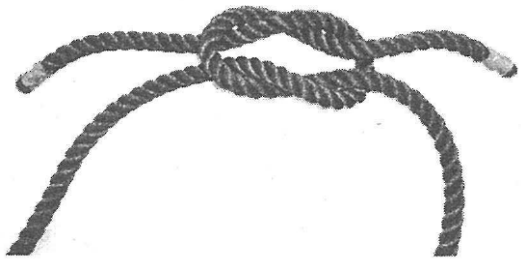
①　救出時に利用するロープ結束訓練

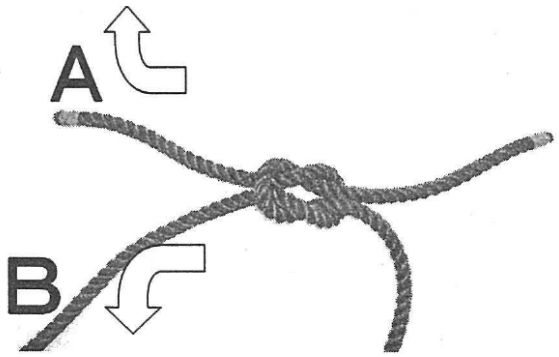
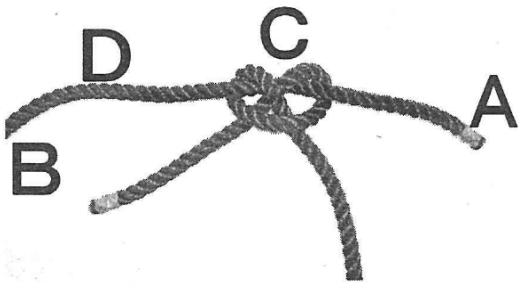
■本結び

同じ太さのロープを結ぶのに適しています。

強度が高いにも関わらず、簡単にほどくことができるのが特徴です。

平常時の利用方法	災害時の利用方法
・お弁当を包んで結ぶ。	・三角巾を結ぶ。

ア　両方の端末を交差させます。 （右の端末が上）	イ　右の端末を左端末の下を通し、 さらに交差させます。
	
ウ　さらに両方の端末を交差（左の端末が上）させます。	エ　左の端末を右の端末の下を通し、 さらに交差させ完成です。
	
※ウの時点で上下が逆になってしまうと、「たて結び」となり、本結びとは違って強度の低い結びとなってしまいますので、ご注意ください。	

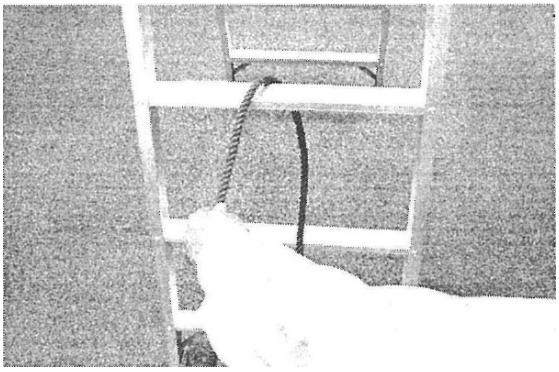
ほどき方	
ア　下図 A 及び B をそれぞれ矢印方向に引っ張ります	イ　C のかたまりを D から引き抜きます。
	

■巻結び

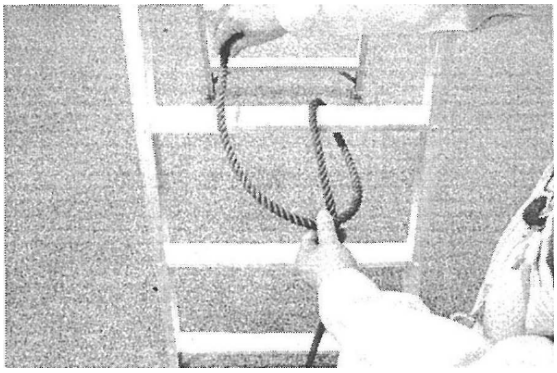
ロープを杭などに結ぶのに適し、引っ張っている限り緩まないのが特徴です。

平常時の利用方法	災害時の利用方法
・洗濯物のロープを張る。 ・新聞紙をしばる。	・倒れた家具や柱を持ち上げる。

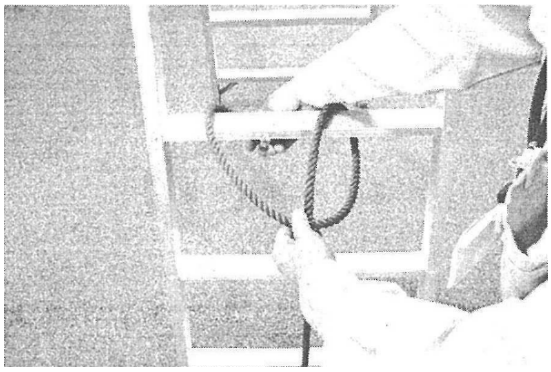
ア　端末を固定物にかけます。



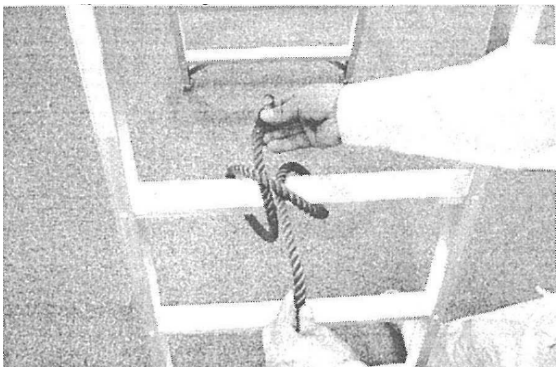
イ　かけた端末をロープの右側から抜きます。

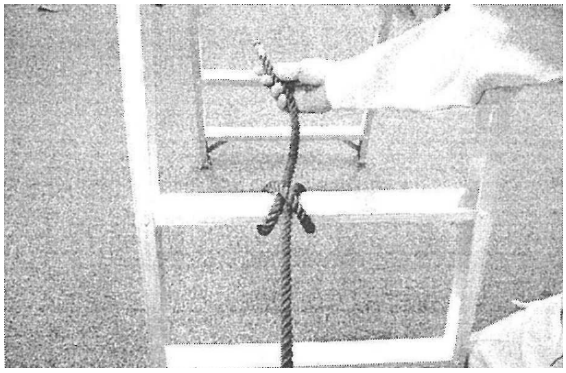
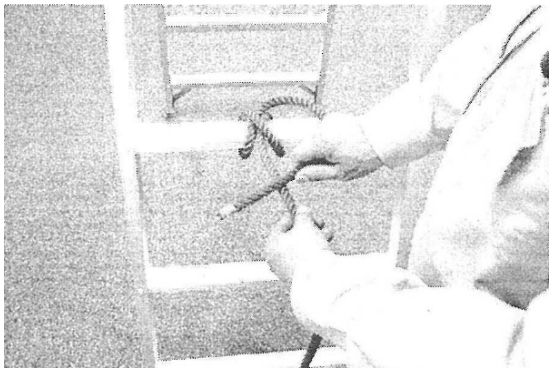
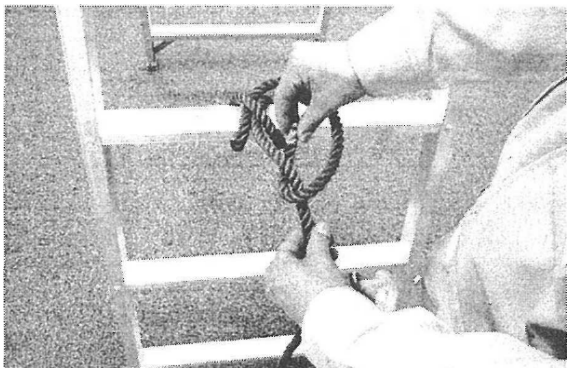
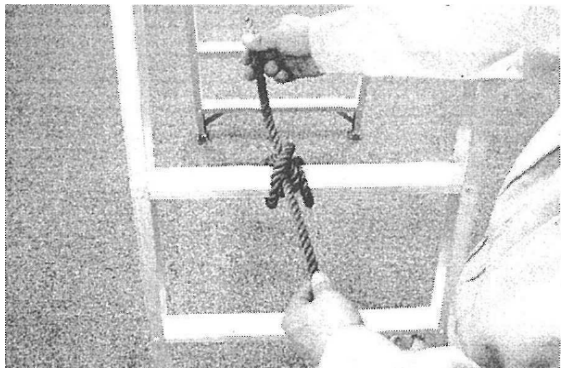


ウ　抜いた端末をロープの左側にかけます。



エ　かけた端末のロープの右側から抜きます。



オ　両方の端末を引いて結び目を締めます。	カ　短い端末で輪を作ります。
	
キ　作った輪の下から端末を引き抜きます。	ク　端末を引いて結び目を締め完成です。
	

②　倒壊建物からの救出訓練

■救出方法

① はさまれている人に声をかけ、安心感を与えます。
② はさまれている人の数を確認します。
③ 周囲の人に声をかけ応援を求めます。
④ リーダーを決め、手順を確認しながら作業を行いましょう。
⑤ 進入するときは、余震の有無や足場の安全などを確かめ、二次災害が起こらないよう注意します。
⑥ 被害者に声をかけながら、不用意に引きずり出したりせず慎重に行います。

訓練の開始前に、資機材が保管されている倉庫等に集まり、どのような資機材があるかや基本的な使い方について確認するのもよいでしょう。

■用意するもの

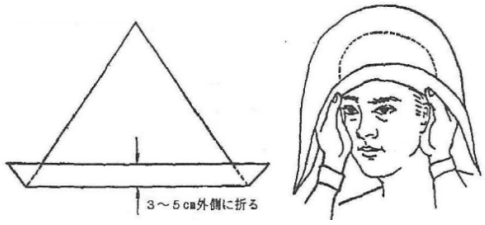
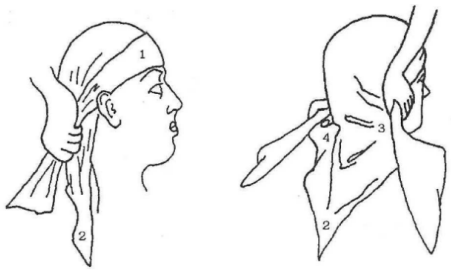
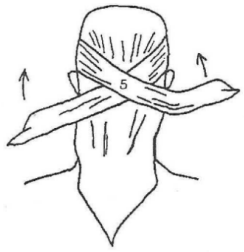
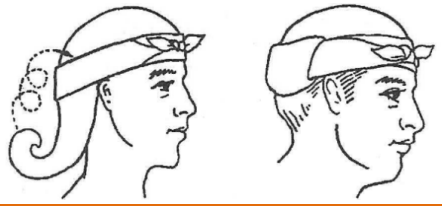
倒壊物の除去及び移動	ハンマー、かなづち、 斧、ナタ、のこぎり、チェーンソー、 スコップ
てこを利用した救出	角材（太さ 10 センチ以上の物）、 鉄パイプ（太さ５センチ以上の物）、 支点となる堅い角材
道具で持ち上げる	自動車用ジャッキ

（２）応急救護訓練

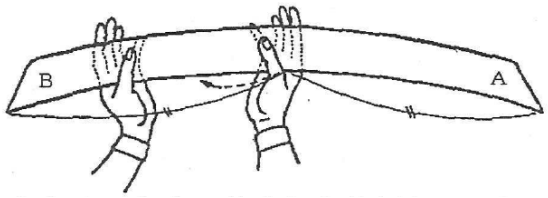
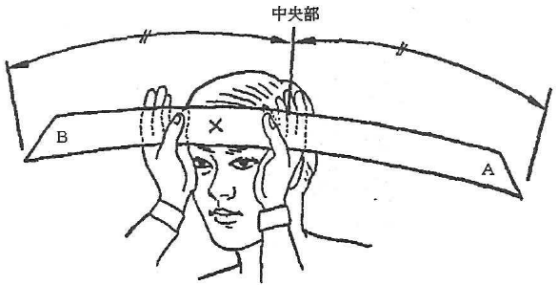
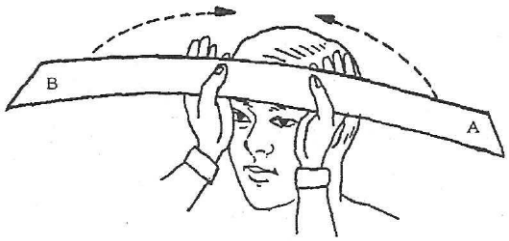
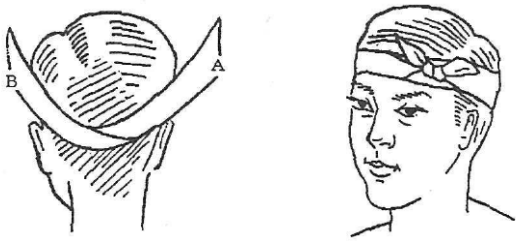
被災直後、病院に多くの負傷者が一度に運び込まれた場合、対応しきれない可能性が高くなります。医療従事者が重傷者など緊急度の高い方への対応を優先できるよう、軽傷の場合は、なるべく地域において応急手当を行いましょう。

①　三角巾による応急救護

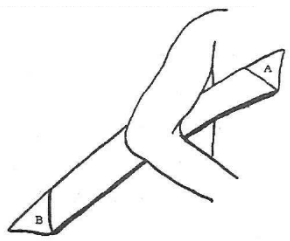
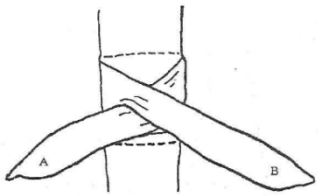
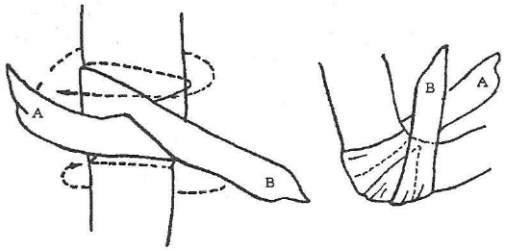
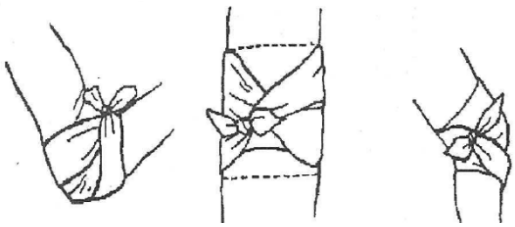
■頭部負傷の場合

ア　基底部を３～５㎝折り、折った側を外側にして眼窩上部に折り目の基底部をあて頂点は頭部から後頭部にたらしておく。	
イ　側頭部にある三角巾の両側を握り三角巾で額をしばるようにしながら両耳の後方で第１指と第２指を動かして三角巾をたぐりながらしぼり込み、頭部にぴったり密着するようにする。	
ウ　三角巾の両端を外後頭隆起の下で交差させ前額部の方にまわす。 (注)　外後頭隆起の下で交差させるのは三角巾の離脱を防止するためである	
エ　前額部にまわした三角巾の両端を本結びで結ぶ。	
オ　頂点部分をたたみ込むようにして外後頭隆起まで巻き込み離脱しないようにして処理する。	

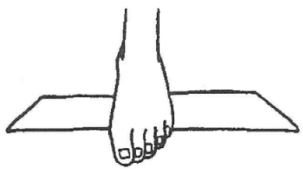
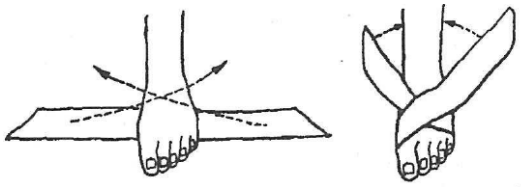
■前額部負傷の場合

ア　８つ折りのたたみ三角巾を準備する。	
イ　たたみ三角巾の基底部を外側とし、かつ下の方になるようにして、中央部を右（左）手指で持ち、左（右）手指で約１５㎝の幅を保つように持って、その中央部を損傷部にあてる。	
ウ　眼瞼部上にたたみ三角巾の基底部がかかるようにあてる。	
エ　たたみ三角巾で損傷部を適度に圧迫しながら両端を後方に回し、外後頭部隆起で交差させる。	
オ　外後頭隆起の下で交差した両端を更に前方に回して受傷部を避けて前額部で結ぶ。	

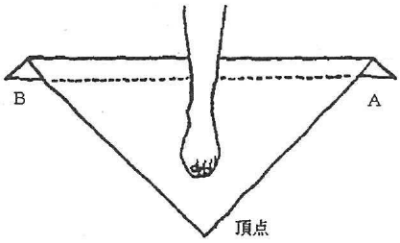
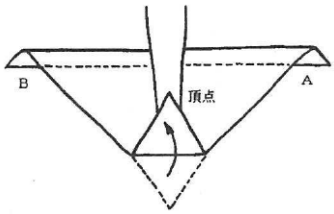
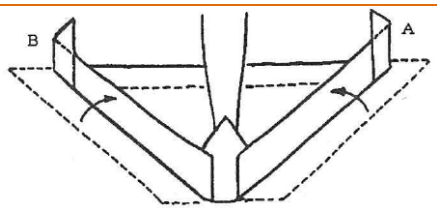
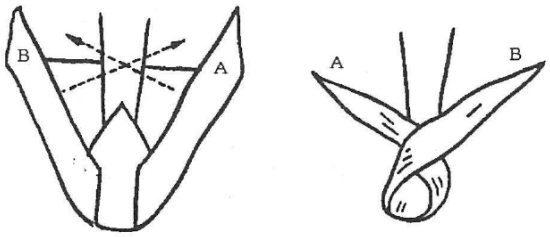
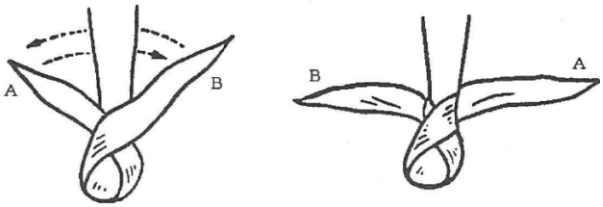
■肘部（膝部）負傷の場合

ア　８つ折りのたたみ三角巾を準備し、三角巾の中央部を肘の外側にあてる。 (注)　膝部は、４つ折りたたみ三角巾にして装着するとよい。	
イ　両端を肘（膝）の内側で交差させる。	
ウ　交差したたたみ三角巾の下になっている輪を上腕（大腿）の方にして、肘部(膝部)外側を押さえているたたみ三角巾を重ねて押さえるようにしながらそれぞれ一巻きし、肘部（膝部）内側に両端をもってくる。	
エ　肘（膝）の内側で結ぶ。	

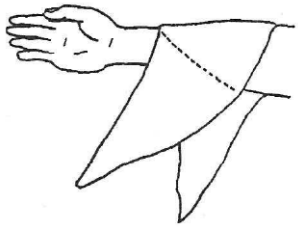
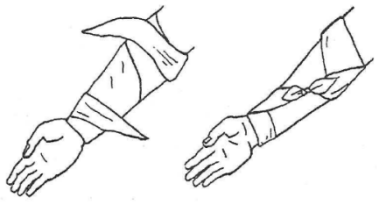
■足部（関節）負傷の場合

ア　８つ折りのたたみ三角巾を準備し、足底にたたみ三角巾の中央部をあてる。	
イ　両端を足背で交差し、足関節部に回す。	
ウ　足関節部の後部で交差した両端を足背に回し足関節前部で結ぶ。	

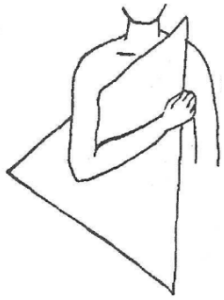
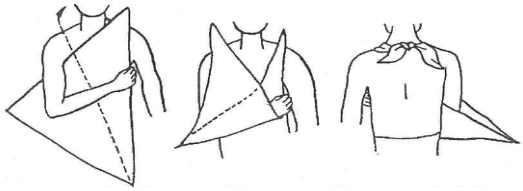
■足部負傷の場合

ア　全巾の基底を２～５㎝折り折った部分が外側になるようにして中央やや頂点側に患足を指先が頂点側に向くようにしておく。	
イ　頂点を折り、足背を覆う。	
ウ　両辺を５～１０㎝内側に折り込みながら足部に密着させる。	
エ　両端を足背で交差させる。	
オ　さらに足関節後方で両端を交差させる。	
カ　両端を足関節前部で頂点を押さえるようにして結ぶ。	

■前腕部負傷の場合

ア　４つ折り又は２つ折りのたたみ三角巾を準備し、三角巾の基底部が外になるようにし、かつ、基底部が下方になるようにし、三角巾を上腕に斜めになるようにあてる。 (注)　この方法を準用して、前腕、大腿、下腿の場所にも装着することができる。	
イ　両端をそれぞれ上腕部にあげ巻きさげる。両端を結ぶ。	

■提肘固定の場合

ア　全巾及び８つ折りたたみ三角巾１枚準備する。 イ　全巾の一端を健側肩部にかけ、基底部が体側と平行になるようにする。全巾の頂点は、患側肘部におき、患側手掌は、胸（乳房部）にあてるか手掌部を上側又は下側に向ける。	
ウ　三角巾の下肢側の端は、患側の前腕を包んで折り上げ、患側の肩にかけ、両端を後頭部で結ぶ。	
エ　肘部にある全巾の頂点はとめ結びで結んで、三角巾の頂点を処理する方法又は安全ピンを用いる方法により止める。	
オ　８つ折りのたたみ三角巾で、上腕部（肘に近い部分で受傷部位をさける）を体幹に固定する。 (注)　指先は、血液の循環を確認するため覆わないで若干出しておくようにする。	

②　消防による救命講習

■講習コース、受講対象者

救命講習は、普通救命講習Ⅰ、普通救命講習Ⅱ、普通救命講習Ⅲ、上級救命講習、応急手当普及員講習（インストラクターコース）の５種類に分かれています。受講対象者は、原則として中学生以上で市内に在住、在勤又は在学のいずれかに該当する方です。

個人で受講（定期講習）	団体で受講（出張講習）
普通救命講習Ⅰ	普通救命講習Ⅰ
普通救命講習Ⅱ	普通救命講習Ⅱ
普通救命講習Ⅲ	普通救命講習Ⅲ
上級救命講習	
応急手当普及員講習	

■個人で受講する場合（定期講習）

「個人的に応急手当の知識と技術を身に付けたい。」「少人数（１５名未満）のグループで救命講習を受講したい。」という方のために、毎月定期的に講習を実施しています。

■団体で受講する場合（出張講習）

「自治会（町内会）で応急手当講習（救命講習）を実施したい。」「従業員に応急手当の知識を身に付けさせたい。」「サークル仲間などで、救命講習を開催したい。」というような受講希望者が 15 名以上の団体を対象に、希望の場所へ講師が出張して、普通救命講習を行っています。

■講習の申込み

普通救命講習Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ及び上級救命講習の申込みは、南・北消防署管理課又は電子申請で受け付けています。

南消防署　鵠沼東 8-3 （市民会館そば）
電話　0466(27)8181　FAX　0466(25)8619
北消防署　湘南台 2-7-1（湘南台駅そば）
電話　0466(45)8181　FAX　0466(45)8182
個人申請の場合は講習日の１か月前から１０日前まで
団体申請の場合は講習を希望する月の３か月前から前月１５日まで

応急手当普及員講習の申込みは、救急救命課で受け付けています。

救急救命課　朝日町 1-1　藤沢市総合防災センター１階
電話　0466(50)3579　FAX　0466(28)6417
申請は講習日の１ヶ月前から２週間前まで

※個人申請（定期講習）の定員は、普通救命講習Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ及び上級救命講習は４０名、応急手当普及員講習は３０名です。定員になり次第、締め切ります。（応急手当普及員講習については抽選とさせていただきます。）

（３）搬送訓練

助け出した人は、安全な場所へ運び、応急救護活動等をする必要があります。また、地域での救護活動では手に負えない場合は、医療機関等へ搬送する必要があります。

搬送のための機材がない場合は、人の手で搬送することになります。搬送方法だけでなく、それぞれの外傷に適した運び方があるので、練習しておきましょう。

災害時の搬送に備え、担架を準備しておくことは必要ですが、身近にある素材で応急担架を作ることもできます。

適切な搬送ができるようにしておきましょう。

①　徒手での搬送訓練

■１人搬送訓練

○ 支持搬送

支持者が松葉杖的な役割を果たすもので、意識があり歩行可能な負傷者又は片足に軽傷を負った負傷者に用います。骨折のある負傷者や、両下肢を受傷し、歩くことができない人には適しません。

○ 抱き上げ搬送

負傷者を短距離搬送するのに適し、小児・乳幼児及び体重の軽い負傷者に用います。脊椎損傷、骨折のある負傷者には適しません。

○ 背負い搬送

負傷者を比較的長い距離搬送する場合に適します。骨折、内臓疾患のある負傷者には適しません。

■２人搬送訓練

・ １人支持搬送の要領で、２人により搬送するもので骨折患者以外の負傷者に用います。

■共通注意事項

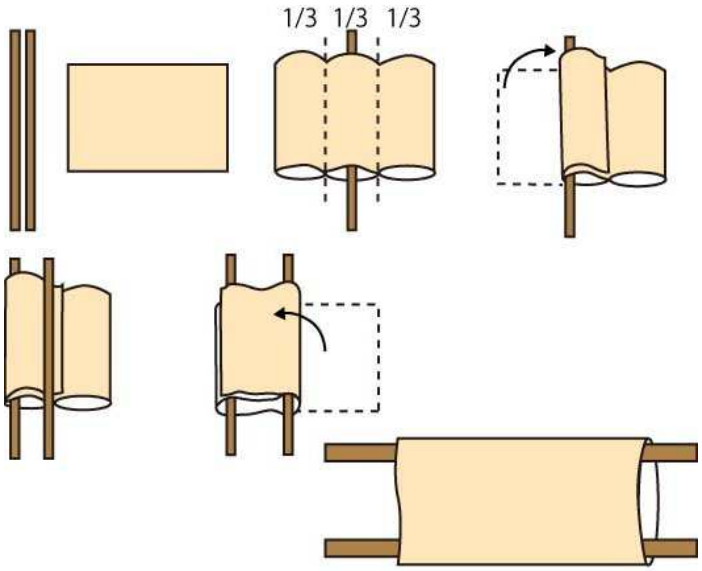
・ 足場が悪いため、片手が使えるように配慮します。

・ 徒手で運ぶ場合とは、狭い道路、階段等で搬送資機材が使用できない状況で、緊急に安全な場所に移動するために行うもので、慎重に行っても負傷者に与える影響が大きいことを認識して、必要最小限にとどめる必要があります。

②　応急担架での搬送訓練

■簡易担架作りの方法

① 毛布１枚と２メートルぐらいの丈夫な棒(物干しざお等)２本を準備します。
② 毛布を広げ３分の１のところに棒を置きます。
③ 棒を包むように毛布を折り返します。
④ 折り返された毛布の端にもう１本の棒を置き、その棒を織り込むように残りの毛布を折り返します。
⑤ 原則として３名一組で搬送するものとし、１名が担架の横に付き負傷者の状況を確認します。
⑥ 負傷者の足側を先にして、振動を与えないように水平にして静かに運びます。
⑦ 発進するときは、担架の前を持っている人は左足から、後ろの人は右足から踏み出します。

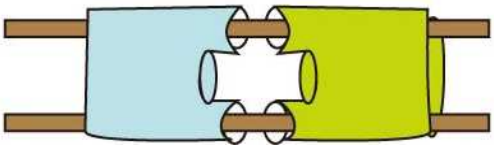


■用意するもの

・毛布
・物干しざお

簡易担架作りの応用編

●丈夫なＴシャツ等を地上に置き、２本の棒を腕の部分に通して使用することで、毛布の代わりにすることもできます。長さによっては、Ｔ シャツ等の枚数を増やして調整します。



●毛布の上にけが人を寝かせ、毛布の長辺を丸めハンモック状にして、端を持ち運ぶこともできます。

４－６．避難誘導訓練

なぜ訓練すべきか

台風等により浸水のおそれがある場合や地震により自宅等が倒壊した場合、また、初期消火がうまくできず周辺へ火が移り消せなくなった場合には、避難が必要になります。一時避難場所や地域の安全な場所（広域避難場所等）の確認、避難の方法を確認しておくことで、適切に避難することができます。

（１）避難誘導訓練

大雨や台風により浸水等の緊急を要する避難誘導や、地震により自宅が倒壊した場合や大火事の場合の避難など、想定される災害により避難の方法、避難する場所等が異なります。どのような場合にどこへ避難すべきか、又は避難してはならないかなど、地域に起こる可能性のある災害の被害想定に基づき、具体的で実践的な避難誘導訓練を行いましょう。

■実施方法

① メガフォンを使用して、「ブレーカーを切り」、「ガスの元栓を閉め」、避難するよう呼びかけます。
② 一時避難場所に集まった避難者の人員を確認します。
③ 避難場所への誘導は、避難者の前後に役員を立たせ、安全に誘導し、事故防止に留意します。
④ 避難場所に到着したら、点呼を取り、会長等へ報告します。

■用意するもの

・メガフォン、トランシーバー、ロープなど
・車いす、リヤカー、担架など

避難誘導のポイント

●事前に地域の避難施設や広域避難場所、危険箇所等を把握しておきましょう。
（確認した避難場所は、**下記の表に書き留めておきましょう**。）
●避難の際は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めるよう呼びかけましょう。
●エレベーターは使用しないよう呼びかけましょう。
●車は使用せず、徒歩で避難しましょう。
●メガフォン、トランシーバー等を活用し、避難者が途中ではぐれないように注意しましょう。
●一時避難場所（出発地）、避難場所（到着地）では迅速に人員の確認を行いましょう。

避難場所

名称	位置付け	場所
一時 避難場所	災害から一時的に身を守る場所、又は広域避難場所に一団となって避難するため集合し安否確認を行う場所です。 公園等、身近な場所で、自主防災組織等が指定した広場のことをいいます。	
避難施設	地震による延焼火災や崖崩れ、津波等危険が去った後、火災や倒壊等によって住宅を失った市民が一定の期間、避難生活の場とする施設です。また、避難施設は地域の情報収集拠点となるほか、在宅被災者の物資等の供給場所にもなります。市立小・中学校を主体として指定しています。	
広域 避難場所	地震に伴う火災が発生し延焼拡大した場合、その区域内の住民が輻射熱や煙から逃げる場所として指定しています。	
地区防災 拠点本部	市の災害対策本部と地区をつなぐ拠点です。地区の避難施設の連絡調整、自主防災組織等と連携した被害状況等の情報収集・伝達などを行います。各地区の市民センター・公民館が指定されています。また、福祉避難所にもなります。	

水害 避難所	風水害により家屋の浸水、崖崩れの危険性があり、一時的に身を守るため、及び損壊によって住宅を失った市民（二次災害の危険のある市民を含む。）が一定の期間、避難生活を送るための施設です。市立小・中学校、公共施設等を主体として、市が指定しています。	
福祉 避難所	避難施設での生活が困難な要配慮者が、地域の福祉施設（協定締結済みの福祉的避難施設及び事前協定を締結している福祉施設等）へ移動するまでの間、一時的に避難するための施設です。市民センター・公民館に開設されます。 受入れ可能な福祉施設を確認後、要配慮者は福祉避難所から福祉施設へ移送されます。	
津波一時 避難場所 ・津波 避難ビル	津波の衝撃や浸水から身を守るため、津波の影響を受けるおそれのある区域内から、地域住民等が一時的又は緊急に避難するための高台又は建築物です。津波一時避難場所・津波避難ビルの基準に基づき、市が指定しています。 津波一時避難場所・津波避難ビルに避難した場合は、火災による危険がない限り、津波警報が解除されるまで移動しないようにしましょう。	

（２）避難行動要支援者の避難支援訓練

地域には避難行動の支援を必要とする方がいます。その人がどのような支援を必要としているかを知り、お互いが無事に避難できるよう支援しましょう。

■高齢者の避難支援訓練

- 支援が必要なときは、できるだけ複数人で対応しましょう。
- 急を要する時は、ひもなどを使って背負うか、担架を使って搬送しましょう。

■身体障がい者の避難支援訓練

- 人によって抱えている障がいが異なるため、本人や介護者に尋ね、それぞれの人に適した対応を取ることが望まれます。

■視覚障がい者の避難支援訓練

- 杖を持った方の手をつかまないようにします。
- もう一方の腕の肘あたりに軽く触れて、ゆっくり歩くようにします。
- 方向を示すときは、「左に曲がって 10mぐらい」などと、具体的に伝えます。
- 混乱するため、「あっち」「こっち」などとは言わず、時計の文字盤を想定して伝えるとよいでしょう。

■聴覚障がい者の避難支援訓練

- 話すときは必ず近寄り、まっすぐ顔を向けて口を大きくはっきり動かします。
- 口頭で伝わらないときは、筆談をします。筆記用具がないときは、手のひらに指で字を書くようにしましょう。

■肢体不自由者（車いすを利用している方）の避難支援訓練

- 上がるときは前向き、下りるときは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように搬送します。
- 階段では、必ず２人以上、できれば３人以上で歩調を合わせて持ち上げます。
- 急な下り坂では、車椅子を支えながらゆっくりと下ります。

避難行動要支援者対策

●藤沢市では、自力で避難することが困難な方を地域で支援するため、「ふじさわ防災ナビ　避難行動要支援者編」を作成しています。
避難行動要支援者に関する支援については、こちらを参考にしてください。

※問い合わせ先
福祉部福祉総務課 0466(25)1111（代表）

４－７．給食・給水訓練

なぜ訓練すべきか

私たちは、災害時でも食事や水をとる必要があります。

大規模な災害が発生すると、電気・ガス・上下水道などのライフラインが停止し、流通機能も麻痺するため、食料や飲料水などの入手が困難になります。ライフラインが停止した場合に備え、地域で備蓄している食べ物や水を分け合う仕組み、お互いに助け合う仕組みを作っておくことが必要です。

（１）給食訓練

物資が供給されるまでの間は、自主防災組織などを中心に、備蓄しておいた食料、各家庭から持ち寄った食材やスーパーなどから提供された食料を使って炊き出しを行い、お互いに助け合いながら給食活動を行う必要があります。普段、家庭で行う調理とは違う部分もあるので、訓練を行いましょう。

■実施内容

① 各家庭にある食材や備蓄している食料、鍋などを持ち寄る。燃料も確保する。
② 被災後の衛生状態の悪い中で、大勢の人に配給することを考え、手や調理器具の洗浄をしっかり行う。
③ 準備できた器材、食材で献立を考え、調理を行う。
④ 参加者に効率よく公平に配布する。

■用意するもの

- 鍋や釜
- 燃料
- 食材、食料など

（２）給水訓練

飲料水の給水は、地区防災拠点本部（市民センター・公民館）及び避難施設において給水車等を使って行います。給水の方法について効率よくできる方法をあらかじめ定めておき、訓練を行いましょう。

①　飲料水の給水訓練

■実施方法

① 避難施設の管理者（学校長など）と話し合い、水道を使った訓練ができるよう調整します。

② 使用する水道を給水車に見立てて給水場所とし、給水を受ける人たちは並びましょう。

③ 参加者は、自宅から水を入れるペットボトル容器やバケツなどを持ち寄り、列に並んで給水を受けます。給水した容器は、自宅まで実際に運びます。

■注意事項

- 給水活動が必要なときは、市内 ４ 箇所の県営水道の配水池（二本松配水池、稲荷配水池、片瀬配水池、葛原配水池）から、市の給水担当班が受水し、各地域に給水します。
- 応急給水を行う場所は、原則として地区防災拠点本部及び避難施設です。
- 高齢者や障がい者等で、給水場所まで給水を受けに来られない方には、地域で協力し、配達するようにしましょう。

■用意するもの

- ペットボトルやバケツ、台車など

②　指定防災井戸を使った給水訓練

■事前準備

・ 指定防災井戸の場所を把握しておきましょう。（「藤沢市指定防災井戸」と表示されたプレートを掲示していただいています。）
市では、生活用水（飲料水ではなく手洗い水等）の確保については、指定防災井戸という制度を運用しています。指定防災井戸は、所有者の同意を得て、自治会長や自主防災組織の長が市に指定の申請を行っているもので、2012年（平成 24 年）３月 31 日現在、市内に 1,421 基あります。地震等により断水した場合は、生活用水として指定防災井戸を使用することができます。

■実施方法

① 自主防災組織を中心に井戸の所有者と話し合い、訓練の調整をします。
② 参加者が並びやすいように、ロープやテープ、ライン引きなどで表示します。
③ 参加者は、自宅からバケツなど水を入れるものを持ち寄り、列に並んで給水します。給水した容器は、自宅まで実際に運びます。
④ 高齢者や障がい者等で、給水場所まで給水を受けに来られない方には、地域で協力し、配達するようにしましょう。

■用意するもの

・ペットボトルやバケツ、漏斗（ろうと）、台車など

耐震性飲料用貯水槽からの給水

●耐震性飲料用貯水槽は、非常時に飲料水を供給するための設備で、既存の水道管の間に設置されています。平時は水道水が循環しているため、水槽内には常に新しい水がある状態となっています。災害等が発生し、耐震性飲料用貯水槽で水圧の低下を察知した場合は緊急遮断弁が作動し、水槽内に 100t の水が貯留されます。

●耐震性飲料用貯水槽（100t 水槽）の取扱いについては、毎年地区ごとに訓練を実施していますので、是非参加してください。

●現在は、次の 14 箇所に設置しています。

①長後市民センター	⑥湘南大庭市民センター	⑪砥上公園
②長久保公園	⑦善行市民センター	⑫大鋸外原公園
③新林公園	⑧天神公園	⑬御所見市民センター 多目的広場
④明治市民センター	⑨湘南台公園	
⑤秋葉台公園	⑩上西原公園	⑭ 神台公園（辻堂Ｃ－Ｘ）

４－８．事前避難の呼びかけ・誘導（風水害の場合）

なぜ訓練すべきか

台風や大雨などの情報は気象予報により知ることができるため、先を見越して事前に安全な場所に避難することが必要です。安全に避難するため、どのようなときにどのような手順で避難するべきか、事前に考えて訓練しておくことで、人的被害を出さないようにすることができます。

■実施方法

① 避難準備情報の発表を伝えます。避難ルートの安全を確認し、避難場所を開設します。

② 参加者のうち、体が不自由な方など避難に時間がかかる方は避難開始します。自主防災組織メンバーは、避難誘導や避難行動要支援者の避難支援を行います。その他の方は避難準備を開始します。

③ 避難勧告の発令を伝えます。

④ 近隣同士、避難を呼びかけます。貴重品や必要に応じて非常用持出袋などを持ち、避難場所へ避難します。自主防災組織メンバーは、避難住民の避難誘導を行います。

⑤ 避難にどれくらい時間がかかったか、避難経路に以下のような危険な場所がないか、避難場所は適切かなど話し合いを行いましょう。

【危険な場所の例】

アンダーパス、くぼ地、用水路、樹木の多い場所（倒木の可能性）

■用意するもの

・メガフォン、ロープやテープなど

・周辺の地図など

5 避難施設訓練

災害時に避難施設に求められることは、

地域の情報を把握し、円滑に避難施設を運営すること です。

地域の情報を把握し、円滑に避難施設を運営するためには、事前に「避難施設の開設方法」「避難施設に求められる役割」をしっかり学び、訓練しておく必要があります。

多くの人たちが集まる避難施設で、適切な運営を行うためには、事前のルール決めや実際の訓練が重要になります。何度も訓練し、問題があった部分は避難施設運営委員会を中心に改善していきましょう。

それぞれの訓練がなぜ必要なのかを考えながら、各避難施設単位で訓練を実施しましょう。避難施設単位で行う訓練を表 5-1 にまとめました。

円滑に避難施設運営を行うためには、事前の訓練が重要になります。頭で考えるだけではなく、実際に身体を使ってやってみることで、問題となる点や検討すべき点が出てきます。

訓練した後には、避難施設運営マニュアルを見直し、上手くいかなかった部分についてどのように改善すべきか考えましょう。また、検討して変更した部分は必ず避難施設運営マニュアルに記載し、次回の訓練時に新しいやり方で上手くいくかどうか試してください。もし上手くいかない場合は、再度検討して変更しましょう。

表 5-1　避難施設単位で行う訓練

訓練名称	主な目的
5－1. 避難所運営ゲーム	・避難施設でどのような役割があるかを理解する。 ・避難施設を運営していく中で、どのような問題が出てくるかを、ゲームを通じて理解する。
5－2. 避難・集合訓練	・避難施設での避難者の集合場所等を理解し、災害時に安全に避難施設へ避難できるようにする。

５－３. 避難施設運営準備訓練	・避難施設の運営でどのような役割があるかを理解する。避難施設は、避難者全員が協力して運営することを体感する。 ・避難施設の開設を円滑に行えるよう、手順やルールを確認する。複数人が同じ開設手順を理解し、実施できるようにする。 ・避難施設に集まる被災者の受付を円滑に行う。たくさんの被災者の名簿をまとめ、報告資料を作成できるようにする。 ・避難施設をどのように利用するか考えた上で割り振りを実施し、改善を図る。ニーズに合わせた配置、時間経過に合わせた配置についても理解する。
５－４. 避難施設運営委員会開催訓練	・避難施設運営委員会開催訓練を実施し、実際の状況をイメージする。 ・普段から避難施設運営委員会を行うことが、災害時の避難施設運営委員会開催訓練となる。
５－５. 防災資機材設置、活用訓練	・ろ水機を使用した給水や仮設トイレの設置を実際に実施し、災害時にも円滑に設置、活用できるようにする。
５－６. 救援物資受け入れ、配布訓練	・届く時間や物資名などが分からない大量の救援物資を、受け取る体制の必要性を理解し、検討する。 ・避難施設に避難している被災者はもちろん、在宅被災者にも救援物資を配布することを広報する。
５－７. 炊き出し訓練	・避難施設での炊き出しに備え、機材の使用方法を理解する。また配布に関する事前検討を行う。

５－１．避難所運営ゲーム「ＨＵＧ（ハグ）」

なぜ訓練すべきか

災害時、たくさんの人が集まる避難施設では、様々な問題が起きます。事前にゲームを通して避難施設の運営を疑似体験することで、事前準備や訓練の必要性を認識することができます。

避難所運営ゲーム「H（hinanzyo 避難所）、U（unei 運営）、G（game ゲーム）」は、避難施設運営を皆で考えるための１つのアプローチとして静岡県が開発したものです。HUGでは、避難施設で起こる様々な問題（部屋割り、炊き出しの場所や仮設トイレの配置、要配慮者への配慮、視察や取材対応など）に対してゲーム感覚で取り組み、避難施設の運営について学ぶことができます。

【事前準備】

HUGを計画しよう！

HUGに向けて、市の被害の想定を確認したり、道具の準備や会場の段取りなどを行います。

- ＨＵＧの開催日時の決定
- 参加人数の予測とＰＲ
- 会場の手配
- 避難所図面、準備物の手配
- スタッフの役割分担とスケジュール
- 被害状況の想定

【実践１】

HUGを理解しよう！

HUGとは何か、ルール、進め方について説明し、参加者の理解を深めます。また、想定された災害の種類や被害の状況などを確認します。

- 会場のセッティング
- 班分け
- ＨＵＧの説明と災害イメージの明確化
- ルールの説明
- 想定被害状況の発表

【実践２】

災害時の避難施設の使い方を検討しよう！

用意したカードを読み上げながら、避難者の割り振り方や避難所の利用方針について検討します。また、検討結果をもとに、避難所の利用に関する配慮事項を確認し、参加者全員で意見を共有します。

- 避難所図面の下準備
- 避難者カードの読み上げ
- イベントカードの読み上げ
- 項目の書き出し
- 全体発表

■用意するもの

準備物	用途・使い方など
避難施設の平面図	避難施設の使い方を検討する際に使用する。 避難者カードの大きさを目安に、拡大したものを用意。
HUGセット ・避難者カード ・イベントカード	 ・避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカード。 ・避難施設で起こる様々な出来事が書かれたカード。
ペン（油性又は水性顔料）	太字・細字両用の１２色セットが便利。
セロハンテープ	地図を貼り合わせたり、テーブルに固定したりするために使用。地図を繰り返し使う場合は、貼って剥がせる粘着力の弱いテープが便利。
付箋紙	地図上の表示や意見の書き出しに使用。サイズや色が複数あると便利。
模造紙	凡例の記載や意見の書き出しに使用。
名札	参加者の所属や氏名を記入して、使用。

HUG実施希望の方は

●HUGセットの貸出しもできますので、下記までお問い合わせください。
※問い合わせ先　防災危機管理室 0466(25)1111（代表）

■HUGをやってみよう（実践）

ガイダンス（5分）

- 避難所運営ゲーム「HUG」についての概略を説明します。
- 誰もが主人公として積極的に参加できることを説明します。
- 真剣かつゲーム感覚で気軽にできることを説明します。

グループ分け（5分）

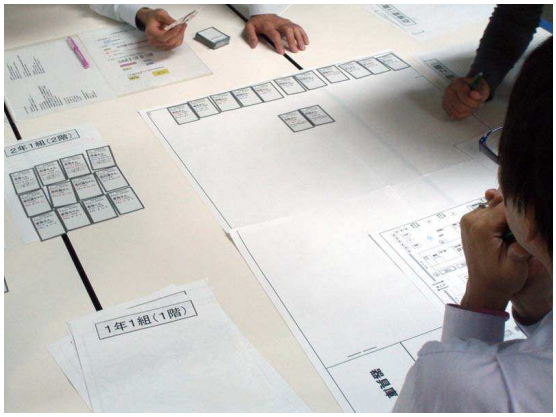
- 読み上げ役をグループ内で決定し、ゲーム進行のリードをしてもらいましょう。
- 机に平面図を広げ、カードは読み上げ役が手に持ちます。

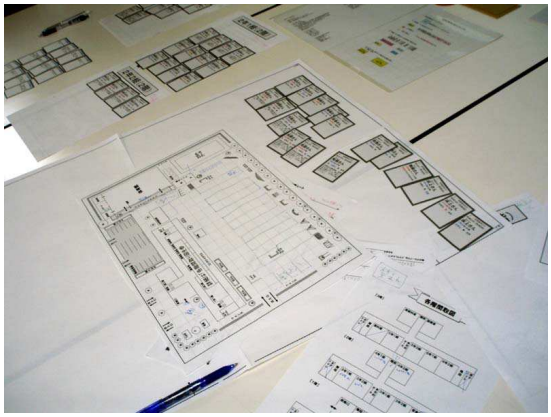
災害想定の発表（5分）

- 基本的には任意ですが、最初は市の被害想定などを使いましょう。
- 必要に応じて、ホワイトボード等に掲示します。

避難者カード、イベントカードの読み上げ（45 分）

- 読み上げ役が避難者カードを読み上げ、参加者は避難者を体育館にどのように配置するかを相談し、カードを配置します。カードの大きさは、避難者 1 人あたりの必要面積（1.5m×2.0m、面積 3 ㎡）を表しています。
- カードは、1 世帯分をまとめて読み上げます。必ず読み上げてからプレイヤーに渡してください。読み上げるときは、参加者が前のカードを配置し終わる前に次のカードを読み上げるのがポイントです。
- カードの中にはイベントカードが入っています。どのような対応をすればよいか、参加者で考えましょう。
- ゲーム本番は、基本的に立って行いましょう。動作の自由度が増し、会話が活発になります。
- ゲームの時間を決めて実施することもできますが、時間の都合が付く場合は、カードを全て配置するまで実施してみましょう。





意見交換・まとめ（30 分）

- 用意した付箋紙を全員に配付し、次の質問を記入します。

> 私たちのグループでは、〇〇は△△だから、××しました。
> 他のグループではどうしましたか？
>
> （例）
> 私たちのグループでは、盲導犬は、人と同じように扱うべきだと思ったので、家族といっしょに１年２組に入ってもらいました。他のグループでは、どうしましたか？

- 記入した付箋紙をグループでまとめ、グループから１つを選んで発表してもらいます。その質問に対して、他のグループから意見を求めます。この質問を何回か繰り返して、他のグループとの比較検討を行います。

※進行上の留意点

- 時間は目安としての設定ですので、進行状況に応じて変えましょう。
- 訓練の総時間が２時間を越えると緊張感がなくなってくるので、時間配分に注意すること。
- 参加者が自主的に議論しながら行うことを最優先に考えて、進行するように配慮しましょう。
- 可能な限り、自主防災組織メンバー、市職員、避難施設の管理者など、立場の違う参加者で実施しましょう。

５－２．避難・集合訓練

なぜ訓練すべきか

避難施設には、複数の地区から避難者や被災者が集まってきます。たくさんの人を動かすには事前に手順やルールを定めて、訓練を行っておく必要があります。集合の仕方を考えて訓練しておくことで、円滑な避難・集合ができます。

避難施設が開設されるまで避難施設に入れないことも考え、訓練しましょう。

■事前準備

- 事前に避難施設となる学校等と連絡を取り、訓練の許可を取りましょう。
- 各自主防災組織では、一時避難場所・避難施設を周知しておきましょう。
- 避難施設での集合場所を事前に決め、周知しておきましょう。
- 安全な避難経路を把握しておきましょう。

■実施方法

① 自主防災組織ごとに、事前に決めておいた一時避難場所に集合します。
② 避難経路の安全を確認しながら、避難施設へ避難しましょう。
③ 避難施設に到着したら、事前に決めた集合場所に集まり点呼を行いましょう。
④ 避難施設運営委員会に集合場所、避難者数などを報告しましょう。

■注意事項

- 一時避難場所に集まらずに避難施設へ来る場合（発災時に外出しているなど）があるので、避難施設のどこに集まるか、はっきりと決めておきましょう。（例：ブランコのそば、ジャングルジムのそばなど）
- 避難・集合訓練に引き続き、「５－３（２）被災者受付訓練」を実施するとよいでしょう。
- 訓練の際は、昼間だけでなく夜間についても想定するよう努めてください。

■用意するもの

- 各避難施設で作成している避難施設運営マニュアル
- 正門、体育館などの鍵
- 避難施設運営委員会用ベスト
- 学校平面図
- 軍手、防災ヘルメット、動きやすい服装
- その他、避難施設運営委員会が必要と認める物品

５－３．避難施設運営準備訓練

なぜ訓練すべきか

避難施設は建物としての安全確認がされた後、避難施設従事職員又は避難施設管理者（学校長等）により開設されます。

避難施設の開設後、避難された方々が、無秩序にスペースを確保したり、自分勝手な行動をすると、食料や物資が全員に行き渡らないなど、非常に危険な状態となります。

そのため、避難施設の開設後、直ちに避難施設運営委員会の立ち上げ、各班の編成、避難されて来られた方の受付、避難施設内の避難スペースの割り振りを行う必要があります。これらの避難施設運営準備が済むまでは、一定の場所に集合して待つことになるため、安心したり落ち着くことができません。

避難施設運営準備訓練を実施し、手順やルールを理解しておくことで、被災して避難された方を、早く受け入れることができます。

（１）避難施設運営委員会各班編成訓練

避難施設の運営を円滑に行うためには、班を編成することより役割を分担し、避難者全員が協力しながら、組織的に対応することが必要です。日頃から施設運営に必要な班の編成要領や役割分担について確認を行い、いざというときに、円滑な避難施設運営が実施できるようにしましょう。

■事前準備

- 各避難施設に必要な班を検討しておきましょう。
- 各班に求める役割を話し合っておきましょう。

■実施方法

① 参加する自主防災組織は、避難施設に集合します。

② 避難施設運営マニュアルに定めている各班の班長、副班長を指名します。あらかじめ決められている班長等がいないときは、訓練参加者の中から代理者を指名します。

③ 災害時は避難者の中から各班の活動協力者を募ることになっていますが、訓練時は任意に参加者を振り分けます。

④ それぞれの班員の決定後、マニュアルに定められている各班の役割を確認します。避難施設独自に定めている避難生活時のルールがある場合は、併せて確認を行います。

■注意事項

- 避難施設運営委員会で作成した避難施設運営マニュアルを元に、運営に必要な班を構成し、各班の動きを確認します。訓練の方法は、１回の訓練で１つの班を体験する方法といくつかの班を回りながら体験する方法がありますので、施設ごとにやりやすい方法で実施しましょう。
- 災害時の避難者の各班への振り分けは、必要人数を考慮しながら配置しますが、訓練時は、参加者が各班の役割を確認することを目的としますので、偏りなく体験できるよう振り分けます。
- 災害時に必要とされる女性のニーズに配慮できるよう、訓練参加者の女性を各班に偏りなく振り分けましょう。
- 市では中学生にも地域を守る力になってもらうため「ジュニア防災リーダー」として育成していますので、その活用についても検討しましょう。

■用意するもの

- 筆記用具
- 腕章など、避難施設運営委員と区別できるもの
- ハンドマイク
- 各避難施設の運営マニュアル
- 軍手、ヘルメット、動きやすい服装

（2）被災者受付訓練

倒壊や火災などで自宅を失った被災者は、避難施設に避難して来ます。また、自宅での生活を続けられる被災者も、物資・情報拠点として避難施設を利用します。

■実施方法

① 避難施設運営委員は、名簿班を中心に、「名簿記入場所」「名簿受付」を避難施設に来た住民が見やすい場所に机を並べ設けます。
② 名簿様式や筆記用具などを準備し、受付や記入場所に配置します。
③ 名簿班長等は、「案内誘導担当」「記入補助担当」「受付担当」を指名し、それぞれの担当場所に配置します。
④ 案内誘導担当は、避難者役の住民を名簿記入場所に誘導します。（避難状況に応じて拡声器を使用）
⑤ 記入補助担当は、名簿の書き方について補助を行い、書き終わった人を受付に移動させます。
⑥ 受付担当は記入された名簿を受け取り、記入漏れの有無を確認します。注意事項や伝達事項を伝えます。（例：避難施設や被災地から離れる場合は届け出るようにして欲しい、在宅被災者にも物資等の支援をするので名簿を提出して欲しいなど）
⑦ 受付担当は、記入内容の確認後、自治会・町内会ごとに決まった場所で待機するよう伝えます。
⑧ 記入された名簿を取りまとめ、避難施設状況報告書を作成し、避難施設運営委員長等に報告します。

■注意事項

- 受付担当者用の腕章などがあると判別しやすくなります。
- 受付においては、避難施設運営への協力の意思の把握又は協力の依頼をしておくことが重要です。また、このほかに受付で確認したいことを事前に整理しておきましょう。
- 訓練を行う際は、避難行動要支援者や在宅被災者に対する情報提供方法の検討や、専用受付の設置など、必要な対応を行うようにしましょう。
- 訓練参加者の中に災害時要援護者役や負傷者役を設定し、その受入方法や救護班との連携について確認しておくことも大切です。
- 夜間に実施する場合又は夜間を想定して実施する場合は、照明器具等を用意します。

- 訓練で使用した名簿等には個人情報が含まれていることから、紛失することなく適正に管理するようにしましょう。また、訓練終了後は、細かく裁断するなど、適正に処理しましょう。

■用意するもの

- 名簿（避難者・帰宅困難者・在宅被災者）‥避難施設運営マニュアル様式９
- 避難施設状況報告書‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥避難施設運営マニュアル様式１１
- 腕章
- 筆記用具、マジック
- ホワイトボードや模造紙など
- 受付用長机、椅子
- 受付用案内表示
- 拡声器（メガフォン）
- コミュニケーションボード
- 災害時多言語表示シート
- その他必要と思われるもの

（３）避難施設内割り振り訓練

避難施設で被災者を受け入れるためには、事前に避難生活する場所の割り振りを行う必要があります。男女ニーズの違いや、災害時要援護者などへの配慮が重要になりますので、訓練を通じて適切な配置を検討しておきましょう。

■事前準備

- 使用する場所は、原則として、体育館又は教室となります。職員室、校長室及び保健室は使用しません。災害時に避難場所として使用できない教室については、あらかじめ学校長に確認しておきましょう。
- 避難施設内の体育館や教室をどのように使うか、話し合っておきましょう。体育館の場合、通路はどうするか、区域分けなども大事です。
- 具体的な割り振りの方法も決定し、マニュアルに記載して共有しておきましょう。（必要な資機材の準備など）

■実施方法

① 避難施設運営委員を中心に、校舎内の使用できる場所（体育館や教室）に行き、安全に使用できることを確認します。

② 体育館や教室を自主防災組織単位などに割り振り、地区名などを表示します。なお、避難施設運営マニュアルで、あらかじめ割り振りを決めている場合はそれに従います。

③ 性別やニーズを考慮した割り振り、スペースの確保を考えます。
（配慮が必要な例）視覚・聴覚・身体・精神などの障がい者に適したスペースの確保、介護などが必要な方のスペースの確保、妊産婦などに配慮したスペースの確保、男女別の更衣室の設置、乳幼児を抱える家庭のためのスペースの確保

④ 長尺（メジャー）などを使って、避難場所となる体育館や教室に、通路を確保しながら個々の占有スペース（目安は一人あたり２㎡以内）の範囲をテープやゴザで明示します。事前に、防災倉庫に約１畳相当の型紙などを用意しておくと範囲の明示が容易です。

⑤ 割り振りの終了後、避難者を地区別などの単位で体育館や教室の割り振りエリアに誘導します。

⑥ 校内のどの部分がどの自主防災組織のエリアとなっているのか、どこが要配慮者のエリアになっているのかなどについて、見取図や一覧図を作成し貼り出します。

■注意事項

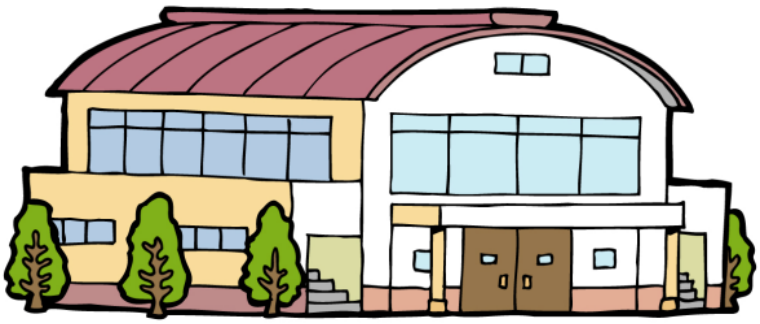
- 避難場所には土足のまま入室することなく、靴はビニール袋などに入れ、避難者個人で必ず所持してもらうよう説明します。
- 割り振りエリア内の個々の占有スペースを仕切る簡易仕切壁の設置も、プライバシー保護の観点から効果的です。状況に応じて設置しましょう。
- 時間経過と共に、避難者の減少や学校施設の再開が考えられます。これに合わせて、割り振りを変えていく必要についても考えてみましょう。
- 夜間に実施する場合又は夜間を想定して実施する場合は、照明器具を用意します。

■用意するもの

- 模造紙
- 無地用紙やノートなど
- 油性マジック
- 筆記用具
- 幅が広めのテープ（養生テープなど容易にはがせるタイプのもの）
- ２m以上の長尺（メジャー）
- 個々の割り振りスペース用型紙（１畳見当）
- コミュニケーションボード
- ゴザ
- その他必要と思われるもの

【参考】段ボールを使用した簡易仕切壁の設置訓練を行う場合

- シート
- 大きめの段ボール紙
- カッターナイフ
- はさみ
- 段ボール固定台（事前に作成）
- ガムテープ



５－４．避難施設運営委員会開催訓練

なぜ訓練すべきか

災害が起きてしばらくは我慢できることでも、時間が経ってくると我慢できなくなることがあります。

共同生活のために、どのようなところに気をつけるとよいか等、事前に考えルール作りを行い、訓練しておくことで、円滑な避難施設運営を行うことができます。

避難施設を運営するためには、運営委員会が中心となって会議を行い、情報共有などを行う必要があります。どのようなことについて、情報共有を図る必要があり、どこに報告が必要なのかを確認するため、会議実施の訓練を行いましょう。

また、普段から避難施設運営委員会を実施し、避難施設訓練の話し合いや役割の決定などを行うことも重要な訓練となります。

■実施方法

① 被害設定を確認します。

② 各班の班長を決定します。

会長・副会長

総務班・名簿班・食料班

物資班・救護班・衛生班・情報広報班

③ 模擬会議に向けた準備を行います。

班長は、被害想定からどのような状況が起きているか、想定しまとめます。

各班では、どんな情報が必要か、その情報をどうやって集めるか、避難者からどのようなニーズが上がってきそうか、についても想定してみます。

④ 模擬避難施設運営会議

- 各班からの状況報告
- 発災翌日から３日間で想定される対応ニーズ
- 避難施設のルールについて
- 藤沢市災害対策本部への要請事項

⑤ 反省会では、ふり返りと事前準備が必要な事項についての意見交換、感想発表などを行います。

■用意するもの

- 学校施設の地図
- 被害想定
- 避難施設運営マニュアル
- 模造紙、コピー用紙
- マジック、筆記用具　など

５－５．防災資機材設置、活用訓練

なぜ訓練すべきか

防災備蓄倉庫には、毛布、担架、仮設トイレ等の資機材を備蓄していますが、防災資機材には普段使い慣れていないものも多いため、設置・利用の訓練を行っておく必要があります。訓練を積んでおくことで、災害時に慌てることなく、資機材を活用することができます。

（１）ろ水機を使用した給水訓練

市立小中学校のプールは鋼板、アルミ、FRP 製などでできており、それぞれのプールにはろ水機が設置されています（ろ水機は、防災倉庫等にも格納されている場合があります）。非常時にはプールの水をろ過して利用することができます。

ろ水機の操作方法については、各地区の防災訓練等で市職員が実演しますので、その際に一緒に体験してください。

■事前準備

- 事前に避難施設となる学校等と連絡を取り、訓練の許可を取りましょう。

■実施方法

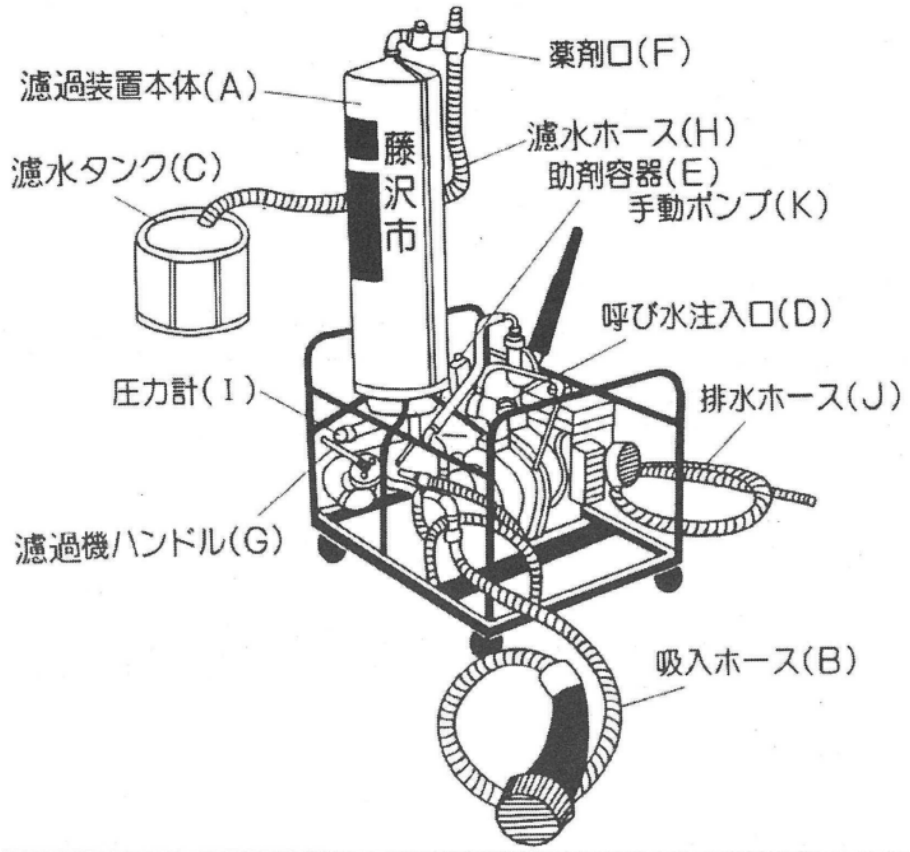
① プールの場所、ろ水機の格納場所、格納庫の鍵の所在を確認します。
② ろ水機の運転方法（小型動力による方法か、手動式のウイングポンプを使用する方法か）を確認します。
③ ろ水機を運転し、水をろ過します。
④ ペットボトル容器やバケツなどに給水を行います。

■注意事項

- 重量のある資機材を運ぶときは、事故防止のため、無理せず必要人数を確保するよう注意してください。

■用意するもの

- ペットボトル容器やバケツ、台車など
- 軍手、ヘルメット、動きやすい服装


藤沢市
薬剤口(F)
濾過装置本体(A)
濾水ホース(H)
助剤容器(E)
濾水タンク(C)
手動ポンプ(K)
呼び水注入口(D)
圧力計(I)
排水ホース(J)
濾過機ハンドル(G)
吸入ホース(B)

（２）仮設トイレの設置訓練

市では、各避難施設、地区防災拠点及び広域避難場所にトイレを備蓄（整備）しています。備蓄（整備）しているトイレは、以下の種類があります。いずれも利用するための設置が必要です。

地下埋設型トイレ：公立の小中学校等の避難施設に整備しています。普段は地面にマンホールが並んでいるだけですが、利用する場合は、マンホールを開け周りにテントを張ります。マンホールを開けるための器具及びテントは、防災備蓄倉庫に収納されています。

組立式トイレ：避難施設及び地区防災拠点本部に備蓄しています。ほとんどが洋式タイプですが、一部和式タイプもあります。慣れていないと組立てに多少時間を要します。非常に重いので、倉庫から出す際などは大人２人以上で行いましょう。

ベンチ式トイレ：広域避難場所用のトイレです。普段はベンチとして使用しますが、ふたをはずし、周りにテントを張るとトイレとして利用することができます。

マンホール上乗せ型トイレ：広域避難場所用のトイレです。汚水用のマンホールを外し、その上にトイレとなるふたを設置し、テントを張ります。

ボックストイレ及び便袋：避難施設に整備しています。ボード紙で組み立てるタイプのトイレで、便袋も備蓄しています。

■事前準備

- 事前に避難施設となる学校等と連絡を取り、訓練の許可を取りましょう。

■実施方法

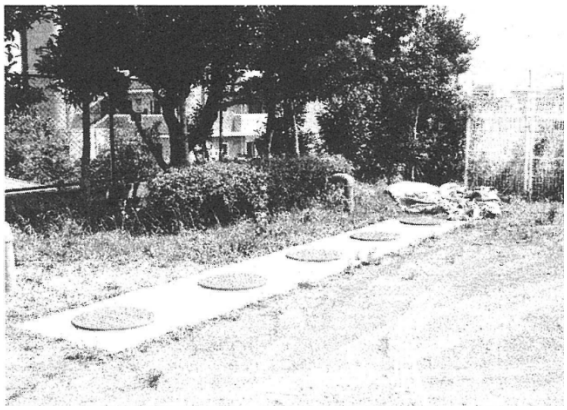
① 備蓄（整備）されているトイレのタイプを確かめましょう。（種類と数量）
② 設置場所に設置してみましょう。

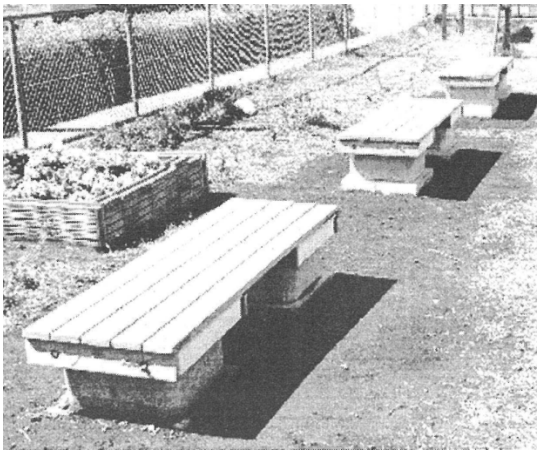
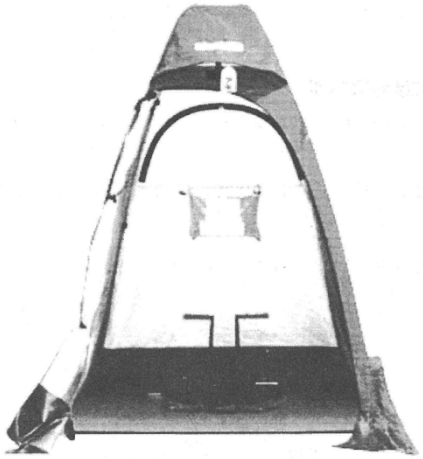
■注意事項

・重量がある仮設トイレは、設置には十分気を付けましょう。

■用意するもの

- 軍手、動きやすい服装
- 取扱説明書　など

<table>
<tr>
<td> 
地下埋設型トイレ</td>
<td>

組立式トイレ</td>
</tr>
<tr>
<td> 
ベンチ式トイレ</td>
<td> 
マンホール上乗せ型トイレ</td>
</tr>
</table>

５－６．救援物資受け入れ、配布訓練

なぜ訓練すべきか

救援物資には、生活用品なども含まれ、それぞれ保管方法や取扱方法が異なり、また、配布方法にも配慮が必要になる物品もあます。避難施設内に品目ごとの保管場所を決めておくことや、受け入れの手順、配布の要領などについて、効率よくできる方法をあらかじめ定めておくことで、円滑な避難施設運営につなげることができます。

災害時の避難生活が長期に及んだ場合には、避難施設等に備蓄されている食料や飲料水などが不足することが考えられます。そのような場合の対応として、藤沢市では市内外から救援物資を手配し、避難施設へ届けます。

避難施設運営委員会メンバーだけでは人手が足りませんので、避難施設で生活を送っている方々はもちろん、避難施設を利用する方々にも協力してもらうようにしましょう。

■実施方法

① ダンボール箱（参加者に配布できる防災備品等が入った箱、ない場合は空の箱など）を救援物資に見立てて、１箇所に集積しておきます。
② 救援物資が到着したことを想定して、品目ごとの数量確認と記録を行います。
③ 救援物資は、あらかじめ定めた保管場所まで、人力搬送やリヤカーなどの器材による搬送を組み合わせて訓練を行います。（状況により在庫確認を行います。）
④ 保管場所では、品目ごとに分類し、食品などは梱包している段ボール等の見やすい位置に消費期限を記載します。
⑤ 配布方法を話し合い、机などで配布場所を作ったら、参加者を被災者に見立てて配布訓練を行います。
⑥ 避難施設まで取りに来られない在宅被災者に対して、どのように物資を届けるか検討します。

■注意事項

- 配布する際のお知らせ方法や各人の役割などについても検討しましょう。
- 救援物資の受け入れは、実施方法をルール化していないと災害時に混乱することが予想されますので、避難施設ごとに手順などを作成しておきましょう。
- 物資受け入れ・払出し票などを準備しておきましょう。
- 避難施設では在宅被災者登録した方への物資等も手配しますので、訓練においても、物資が避難者と在宅被災者に平等に配布できるよう検討してください。
- 避難者への配布確認は、「避難者名簿に印を付ける」や「引換券を準備し配布時に回収する」などの方法があります。

■用意するもの

- 学校施設の鍵
- 救援物資に見立てた防災備品のダンボール箱や、空のダンボール箱など
- リヤカーなどの搬送器材
- 可能であれば、救援物資搬送トラックに見立てた車両
- 避難施設用物品受払簿･･･避難施設運営マニュアル様式１５
- 軍手、防災ヘルメット、動きやすい服装
- その他必要なもの

５－７．炊き出し訓練

なぜ訓練すべきか

避難施設での炊き出しは、普段の調理と比べ、量はもちろん器材の使い方も異なります。また、配布情報などの共有の仕方や、配布方法も事前に検討しておくことが必要です。効率よくできる方法をあらかじめ定め、訓練しておくことで混乱を減らすことができます。

災害時の避難生活が長期に及んだ場合には、食材をそれぞれの避難施設に届け、炊き出しをしてもらうことも考えられます。

■実施方法

① 災害時でも手に入りやすそうな食材を選び、メニューを決め、食材を準備します。
② 防災備蓄倉庫から調理器具を出し、調理場所まで搬送、設置します。
③ 調理します。
④ 参加者に配布し、試食します。
⑤ 配布情報や提供時間の共有方法、配布方法について検討します。
⑥ 使用した調理器具等を洗浄し、元の場所に戻しましょう。

■注意事項

- 被災後の衛生状態が悪いことを考慮し、手洗いや調理器具の洗浄をしっかり行いましょう。また、食中毒等を発生させないように、ビニール手袋を着用するなどしましょう
- 調理器具や燃料などにより、火加減や水加減は様々です。家庭とは違う調理方法に慣れておきましょう。
- 高齢者向けの柔らかい食事やアレルギーの方への食事を考えて作ってみましょう。
- 少ない材料で美味しい食事を工夫したりするなど、調理だけではなく、皆で考える時間も作りましょう。
- 配布方法についても考えてみましょう。

■用意するもの

- 防災備蓄倉庫に備蓄してある調理器具
- リヤカーなどの搬送器材
- 水、食材
- 洗剤やスポンジ
- その他必要なもの

6 地区総合防災訓練

地区総合防災訓練は、地区内の自主防災組織が集まり、それぞれの自主防災組織では実施することが難しい訓練や、それぞれで訓練していることのおさらいを行います。自主防災組織同士の連携作りや意識向上により、地区全体の防災力を高めることを目的にしています。

鵠沼地区総合防災訓練

御所見地区防災訓練

地区総合防災訓練では、このような訓練等を実施します。

訓練名等	内容
震度体験訓練	起震車（地震体験車）で、過去に起きた地震の強さを体験します。揺れを体験することで、地震への備えを考えるきっかけになることを目的としています。 なお、多くの方に体験して欲しいことから、地区総合防災訓練には優先的に、起震車を派遣しています。
濃煙体験訓練	火事による煙を疑似体験し、煙の特性を知る訓練です。火事の煙から的確に逃げられるようになるのが目的です。
土のう作り訓練	洪水時等に利用する土のう作りの体験及び訓練です。大雨時等に、早急に大量の土のうを作ることができるようになることを目的としています。

訓練名等	内容
埋込式仮設トイレ設置訓練	設置されている埋込式の仮設トイレの場所を確認し、トイレを設置する訓練です。トイレの組立方法や利用方法を修得することが目的です。
消防団操法訓練	消防団が実施する操法訓練です。消防団と地域の連携を深めるために実施します。
救命広報車の展示	救命のために活躍している消防車や救急車等の車両を展示します。
救出・応急救護・搬送訓練	避難施設ごとに実施することが難しい、大きな資機材を使用する場合や、大がかりに行う場合は、地区ごとに開催します。
炊き出し訓練	避難施設ごとに炊き出し訓練を実施することが難しい場合は、地区ごとに開催します。
消火訓練	避難施設ごとに消火訓練を実施することが難しい場合は、地区ごとに開催します。

7 藤沢市による防災訓練

（1）藤沢市総合防災訓練

大規模災害発生時の初動体制の確立と防災関係機関（消防、警察、自衛隊、ライフライン・交通事業者、福祉団体等）との連携を図ることを目的に実施します。

平成 25 年度　藤沢市総合防災訓練

（2）藤沢市津波対策避難訓練

東日本大震災の教訓を踏まえ、南部地区住民及び海水浴客の避難に焦点を当て、津波対策避難訓練を実施しています。この訓練では、市民による津波避難活動や海水浴客等の避難誘導等の実践的な訓練を通して、津波に対する被害を最小限に抑えることを目的としています。

平成 25 年度　藤沢市津波対策避難訓練

（3）その他の訓練

藤沢市では、以下のような訓練も実施しています。

- 避難訓練
- 水防訓練
- 職員参集訓練
- 図上訓練

資料編

第８号様式

防　災　訓　練　等　実　施　届

年　　月　　日

藤沢市長

自主防災組織名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

代表者

氏　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

藤沢市地震対策条例施行規則第11条の規定により防災訓練等を実施するので届けます。

実施日時	年　月　日（　）　時　分から 時　分まで
場所	
参加予定人員	大人　名　子供　名　合計　名
訓練内容	☐ 総合訓練　☐ 消火訓練　☐ 避難訓練 ☐ 起震車による震度訓練 ☐ 三角布による応急救護訓練　☐ 炊き出し訓練 ☐ 地震の話映画　☐ その他（　）

上記の届出に基づき職員を派遣してよいでしょうか。					収受　・　・
課長	主幹	課長補佐	主査	担当者	起案　・　・
					決裁　・　・
					通知　・　・

決定区分	☐ 派遣する　☐ 派遣しない
派遣しない理由	

ふじさわ防災ナビ　～防災訓練～
2015年（平成27年）1月改訂版
藤沢市防災危機管理室　Tel：0466(25)1111（代表）